

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Katedra sociální práce

# **Bakalářská práce**

Petra Sovová

**Svépomocné skupiny, jejich význam a nabídka v ČR**

Self – help groups, their significance and offer in Czech Republic

Praha 2018

Vedoucí práce: PhDr. Olga Havránková

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

Ve Veverské Bítýšce, dne 19. července 2018

Petra Sovová

Děkuji PhDr. Olze Havránkové za vedení mé práce, cenné rady a připomínky.  
Velký dík patří také všem respondentům za jejich ochotu účastnit se výzkumu, děkuji své  
rodině za trpělivost, manželovi za podporu a pomoc s překlady z cizojazyčné literatury.

**Klíčová slova (česky):**

Svépomocné skupiny, podpůrné skupiny, terapeutické faktory, sociální práce, Česká republika, typologie svépomocných skupin, znaky svépomocných skupin, rizika svépomocných skupin, význam svépomocných skupin, sdílení

**Klíčová slova (anglicky):**

Self-help groups, support groups, therapeutic factors, social work, Czech Republic, typology of self-help groups, characters of self-help groups, risks of self-help groups, importance of self-help groups, sharing

## **Abstrakt (česky)**

*Bakalářská práce Svépomocné skupiny, jejich význam a nabídka v ČR se zabývá zkušenostmi zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin z různých měst na území České republiky, pohledem zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin na důležité faktory ovlivňující vznik, vývoj a udržení svépomocné skupiny. Teoretická část shrnuje znaky, definice a typologie svépomocných skupin. Věnuje se významu svépomocných skupin a rizikům svépomocných skupin. Výzkumná část se formou kvalitativních rozhovorů zaměřuje na dosud méně diskutovaná témata týkající se svépomocných skupin z pozice jejich zakladatelů a organizátorů.*

## **Abstract (in English):**

*The Bachelor thesis Self – help groups, their significance and offer in Czech Republic is focused on experience and a point of view of self-help groups founders and organizers from different towns in the Czech Republic. Moreover, it deals with important factors influencing birth, development and keeping a good-working self-help group. The theoretical part includes features, definitions and typology of self-help groups. It is concerned with the meaning and risks of self-help groups. The research is, through qualitative dialogues, based on so far less discussed topics concerning self-help groups from the point of view of their founders and organizers.*

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>SVÉPOMOCNÉ SKUPINY .....</b>	<b>10</b>
2.1	ZNAKY A DEFINICE SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN .....	10
2.1.1	<i>Rozdíly mezi skupinami svépomocnými, podpůrnými a terapeutickými ..</i>	<i>12</i>
2.2	TYPOLOGIE SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN .....	12
<b>3</b>	<b>VÝZNAM SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN .....</b>	<b>15</b>
3.1	RŮST SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN.....	15
3.2	JAK SKUPINY PRACUJÍ .....	17
3.3	ÚČINNOST SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN .....	19
<b>4</b>	<b>ÚSKALÍ SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN .....</b>	<b>21</b>
4.1	RIZIKA SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN PODLE HEJZLAROVÉ .....	21
4.1.1	<i>Finanční podpora svépomocných skupin.....</i>	<i>21</i>
4.1.2	<i>Institucionální podpora skupin, srovnání s okolními zeměmi .....</i>	<i>22</i>
4.1.3	<i>Nadužívání a přetěžování svépomocných skupin.....</i>	<i>23</i>
4.2	RIZIKA SVÉPOMOCI PODLE BÚTORY .....	23
4.2.1	<i>Vnější (společenská) rizika svépomoci .....</i>	<i>23</i>
4.2.2	<i>Rizika a dilemata svépomoci při spolupráci s oficiálními službami.....</i>	<i>24</i>
4.2.3	<i>Vnitřní rizika a nebezpečí svépomoci .....</i>	<i>25</i>
<b>5</b>	<b>EMPIRICKÁ ČÁST – ZKUŠENOSTI ZAKLADATELŮ A ORGANIZÁTORŮ SVÉPOMOCNÝCH SKUPIN V ČR.....</b>	<b>27</b>
5.1	CÍL VÝZKUMU .....	27
5.2	METODA VÝZKUMU .....	27
5.2.1	<i>Metoda sběru dat .....</i>	<i>27</i>
5.2.2	<i>Účastníci výzkumu .....</i>	<i>28</i>
5.3	ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT .....	32
5.4	ZÁVĚRY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	48
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY: .....</b>	<b>56</b>

8	SEZNAM OBRÁZKŮ: .....	58
	PŘÍLOHA 1.....	I

## **1. ÚVOD**

V současnosti jsou svépomocné skupiny ve světě považovány za nejrychleji rostoucí formy pomoci. Svépomocné skupiny jsou důležitou silou v neprofesionální části komunity a reagují na dnešní potřebu většího výběru způsobů poskytování sociální podpory. Není pochyb, že tyto skupiny mají svůj význam, přestože jejich výzkum je nesnadný a je vedeno málo záznamů o jejich fungování. Na svépomocné skupiny lze pohlížet jako na přirozený projev lidské společnosti, který tu byl odpradáva. Vždy se spojovali potřební v ohrožení, aby lépe zvládli okolní situaci a společně hledali řešení.

Se svépomocnými skupinami jsem se setkala před čtyřmi lety, když jsem stála u zrodu jedné z nich. Mám osobní zkušenost s fungováním této skupiny po dobu dvou let. Tehdy jsem si kladla mnoho otázek související s obtížností zajištění dobrého působení skupiny. Informování o stavu fenoménu svépomocné skupiny je v našich poměrech nedostačující a to jak mezi odbornou veřejností tak běžnou populací. V pojmech a názvoslovích se objevuje několik nejasností, které se snažím v práci upřesnit.

Cílem mé práce je pojmenovat důležité faktory ovlivňující vznik, vývoj a fungování svépomocné skupiny v České republice z pohledu těch, kteří jsou do vedení některé ze svépomocných skupin zaangażováni. Zaměřuji se na zkušenosti zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin napříč Českou republikou. Smysl práce také spatřuji v předání doporučení zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin svým následovníkům. V rozsahu odpovídající bakalářské práci se věnuji otevření témat, která u nás dosud nebyla prozkoumaná a zasloužila by si více pozornosti. Jsou jimi potřeba institucionální a finanční podpory svépomocných skupin a propojování svépomocných skupin na celorepublikové úrovni.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická, kde vysvětluji pojem svépomocná skupina. Dále se zabývám typologií svépomocných skupin, významem skupin, definuji příčiny jejich růstu, jmenuji faktory ovlivňující účinnost svépomocných skupin. Teoretickou část uzavírám pojmenováním rizik, která sebou svépomocné skupiny nesou.

Druhá část je praktická. Zabývám se metodologií výzkumu, stanovuji cíl výzkumu. Popisuji sběr dat, jejich zpracování a vyhodnocení. Na závěr představuji výsledky



výzkumu, které objasňují fenomén svépomocné skupiny na základě zkušeností zakladatelů svépomocných skupin.

## 2. Svépomocné skupiny

### 2.1 Znaký a definice svépomocných skupin



Obrázek 1 Svépomocná skupina v Centru Anabell, z.s.

V úvodu teoretické části práce se zaměřím na vymezení pojmu svépomocné skupiny. V odborné literatuře jsou uvedena různá vysvětlení svépomocných skupin. Všechny skupiny spojuje dle manželů Hartlových (2010) svépomocný étos, tedy možnost získávat pomoc z toho, že jeden člověk pomáhá druhému.

Vymětal (2010) označuje svépomocné skupiny za zvláštní formu skupinové práce mající silný terapeutický náboj. Chápe je jako svépomocná hnutí, která tvoří přechod mezi přirozenou a uměle sestavenou skupinou, neboť si je klienti vytvářejí sami bez pomoci či vedení jiných odborníků. Svépomocné skupiny sdružují klienty se stejným problémem, ať jde o problém zdravotní, sociální či subjektivní.

Podle Matouška (2010, str. 439) jsou svépomocné skupiny založeny na sdílení a vzájemné pomoci osob, které se ocitly v obdobné situaci. Dále upřesňuje, že práce ve svépomocných skupinách je postavena na vzájemné solidaritě a osobní odpovědnosti jedince při hledání způsobu nápravy problému nebo vyrovnávání se s náročnou situací.

Blažek, Olmrová (1994) seznamují s definicí Katze a Bendery z roku 1976, kteří chápou svépomocné skupiny jako dobrovolné malé skupiny vzájemné pomoci vedoucí k uskutečňování určitých cílů. Nejčastěji ji tvoří sobě rovní lidé, kteří se scházejí za účelem poskytnutí si vzájemné pomoci při uspokojování určitých potřeb, při překonávání nějakého handicapu nebo problému narušujícího život a usilujících dosáhnout sociálních nebo osobních změn. Mnohdy poskytují materiální výpomoc, emocionální podporu a hlásají ideologii či hodnoty, jejichž prostřednictvím mohou členové skupiny získat zvýšený pocit osobní identity.

Svépomocná skupina je podpůrná, vzdělávací, obvykle na změnu orientovaná, vzájemně se podporující skupina, která je zaměřená na individuální životní problém nebo podmínky sdílené všemi členy skupiny. Vedoucím skupiny je sám člen skupiny sdílející svou zkušenost a to dobrovolně bez nároku na výdělek. (Kurtz, 1997, str. 4).

Jedním z nejcharakterističtějších znaků svépomocných skupin je dle Bútory *sebestižnost* členů. Člen skupiny, který prošel nebo prochází totožnou zkušeností, čelí stejnému problému, má také klíčovou roli v pomoci ostatním. Časté heslo mnoha skupin zní: „Kdo pomáhá druhému – pomáhá sám sobě.“ (Bútora, 1991).

Dalším ústředním znakem je *rovnocenné postavení účastníků*. Ve skupině se ztrácí rozdíl mezi pomáhajícím a tím, kdo pomoc potřebuje. Aktivitu členů skupiny neovlivňuje vnější situace, tudíž každý z nich je *sám odpovědný* za své záležitosti. (Moeller in Bútora, 1991).

Killileová (in Bútora, 1991) již v roce 1976 identifikovala sedm charakteristik svépomocných skupin, které jsou stále platné. Autorka tak zpřehledňuje různá konstatování objevující se v literatuře.

Sedm charakteristik svépomocných skupin dle Killielové:

- 1) *Společná zkušenost členů*. Kdo péči poskytuje, potýká se se stejným problémem jako její příjemce.
- 2) *Vzájemná pomoc a podpora*. Skupina se setkává pravidelně, členové projevují o sebe zájem, poskytují si vzájemně pomoc a podporu.
- 3) *Uplatňování tzv. „principu pomáhajícího“* (helper – therapy principle). Nejvíce prospěchu získává ten, kdo poskytuje pomoc druhému, protože ho samotného to posiluje v žádoucím jednání.
- 4) *Uplatňování teorie „přidružování se (k novému chování) prostřednictvím odlišování se (od původního chování)“* – tzv. „*theory of differential association*“ vyvinutá Sutherlandem. Posilování nového vnímání, tedy toho, co se považuje za normální, se člen skupiny vzdaluje a postupně se vzdává své předchozí negativní (či deviantní) identity.
- 5) *Kolektivní vůle, energie a víra*. Každý člen si ověřuje své pocity a postoje u ostatních členů skupiny.
- 6) *Význam informací*. Pochopení problematiky, poskytování informací a instrukcí umožňuje lépe se vyrovnat s problémem.

- 7) *Konstruktivní jednání* ve vztahu ke sdíleným cílům. Členové se učí prostřednictvím činnosti a mění se i prostřednictvím jednání.

### **2.1.1 Rozdíly mezi skupinami svépomocnými, podpůrnými a terapeutickými**

Pro přesné pochopení definice svépomocné skupiny je třeba odlišit ji od skupiny podpůrné a skupiny terapeutické.

V anglickém jazyce je pro svépomocné skupiny užíván výraz *self – help groups*, zatímco pro podpůrné skupiny výrazy *support groups*.

Členové obou typů skupin mají společné to, že sdílí problém, scházejí se, aby si poskytli pomoc, útěchu, radu, ale rozdíl je v účasti odborníka u podpůrných skupin, v organizování nějakou agenturou a zpravidla předem dané délce trvání skupiny s určeným počtem setkáním. (Hartl, 2010).

V odborné publikaci Linda Farris Kurtz (1997) nacházíme upřesnění Hartlova pojetí. Odborníci mohou být na podpůrné skupině pomocníky za scénou, mohou pomoci propojit se s potencionálními členy skupiny, mohou být konzultanty a příležitostně hosty na skupině, ale nemohou být vůdci nebo terapeuti. Pak by se již jednalo o skupinu terapeutickou.

## **2.2 Typologie svépomocných skupin**

Literatura nabízí různá dělení svépomocných skupin dle různých hledisek. Liberman a Borman v studii z roku 1982 (Bútora, 1991) poznamenávají, že klasifikací svépomocných skupin je skoro tolik, kolik skutečných samotných skupin. Bútora vnímá toto tvrzení jako nadsazené, ale nepovažuje je za zcela zkreslené. Tímto je zrcadlena rozmanitost skupinové svépomoci, kterou je nesnadné jednoznačně rozčlenit. Z mnoha typologií jsem vybrala jen ty, které jsou pro mou práci nejpříhodnější.

Možná kritéria posuzování svépomocných skupin jsou uvedena v publikaci Martina Bútory. Dělí skupiny podle následujících kritérií:

- *Individuální versus společenské zaměření* - zda skupiny chtějí měnit své členy nebo také společenské postoje a normy.
- *Změna versus adaptace* - zda skupina usiluje o změnu chování, postojů svých členů nebo se soustředí na adaptaci, vyrovnávání se s životní těžkostí či chorobou.

- *Přechodnost, dočasnost versus trvalost stavu* - zda se u členů jedná o stav dočasný (krizový), trvalý (stigmatizující) nebo s prvky závislosti (hrozí recidiva).
- *Nezávislost versus spolupráce s profesionály* – zda skupiny působí zcela nezávisle nebo jsou někým vedeny či spojeny např. se zdravotnickým prostředím.

Bútorá (1991, s. 43) přibližuje členění od Katze a Bendery (1976), kteří rozeznávají čtyři typy svépomocných skupin:

- 1) zaměřené na osobní růst a seberealizaci
- 2) zaměřené na společenskou obhajobu diskriminovaných jedinců
- 3) snažící se o tvorbu alternativních způsobů života
- 4) útočiště, azyly pro lidi na dně, pro „ztracence“

Baštecká (2001, s. 187) uvádí typologii svépomocných skupin, ve které jsou skupiny rozděleny do šesti kategorií. Jde o Skupiny:

- 1) pro lidi s *tělesnými a duševními chorobami*, pro lidi *stigmatizované* v důsledku nemoci, chování, vzhledu nebo stavu (např. obézní, vězni, staří).
- 2) pro *změnu návykového chování* (např. drogově závislí, hráči, alkoholici, závislí na jídle).
- 3) pro *překonání krize spojené s náhlou změnou*. Změna je chápána jako vnější spouštěč krize. Může se jednat o skupiny pro rodiče po úmrtí dítěte, lidé po ztrátě partnera apod.
- 4) pro *přátele a příbuzné* osob ze skupiny (1) a (2), např. skupiny pro příbuzné a přátele alkoholiků nebo skupiny pro rodiče dětí s postižením.
- 5) pro *vzájemnou pomoc menšin*. Sem patří jak přistěhovalci, tak náboženské skupiny i emancipující se ženy.
- 6) pro *prosazení a/nebo ochranu ohraničeného zájmu*.

Dva hlavní druhy svépomocných skupin uvedené Sagarinem v roce 1969 přináší Hartl (1997, s. 166)). První druh usiluje o zmírnění vlastního nevhodného (deviantního) chování. Druhý usiluje o změnu definice deviantního chování a o změnu postojů okolí k nim.

Levine a Perkins (1987, in Hartl 1997, s. 167) zmiňují pět typů svépomocných skupin.

### **První typ**

Jde o svépomocné skupiny tvořené lidmi, kteří se ocitli ve stavu nebo situaci vedoucí je k určité diskvalifikaci z kategorie „normálních“ lidí a jsou předmětem sociální izolace, stigmatizace, posměchu, lítosti či sociálního trestání. Do této kategorie jsou zařazováni pro své chování: závislí, bývalí vězni, homosexuálové, osoby duševně nemocné a z hlediska tělesných dispozic jsou to: tělesně postižení, nemocní AIDS, obézní, staří.

### **Druhý typ**

Svépomocné skupiny tvořené lidmi žijícími v stigmatizujících podmínkách, kteří sami mohou být předmětem sekundárního stigmatu nebo kteří trpí v důsledku problémů, jež mají osoby, s nimiž žijí: blízcí alkoholiků, hráčů, duševně nemocných; rodiče mentálně retardovaných, obtížně vychovatelných dětí, autistických dětí.

### **Třetí typ**

Skupiny tvořené lidmi, kteří mají společné problémy, které nemusí být stigmatizující, ale často vedou k sociální izolaci. Ostatní, kteří problém nemají, obtížně chápou situaci člověka nebo rodiny. Patří sem vdovy, osamělí rodiče, rodiče diabetických dětí, rodiče dětí s onkologickým onemocněním.

### **Čtvrtý typ**

Skupiny organizované okolo etnických, náboženských či rasových svazků mající za cíl vzájemnou pomoc. Mnohé měly původ v přistěhovaleckých komunitách a mnohé vznikly jako náboženské spolky.

### **Pátý typ**

Skupiny organizované po kvazipolitické linii na ochranu určitých specifických zájmů.

Většina skupin by samozřejmě mohla být zařazena do několika typů skupin.

### **3. Význam svépomocných skupin**

Těžko si lze představit nějaký druh problémů, potíží a odchylek v chování nebo nepřízně životních podmínek, pro které by nemohla existovat nějaká odpovídající svépomocná nebo podpůrná skupina. Ke vzniku svépomocné skupiny stačí pouze to, aby se nějakým způsobem poznalo více lidí se společným problémem, cílem a chutí řešit ho společně s ostatními podobně orientovanými lidmi.

Provedené výzkumy Levina a Perkinsna z roku 1987 (in Hartl, 1997) ukázaly, že některé svépomocné skupiny jsou pro jinou klientelu, než jsou mladí, atraktivní, komunikativní, inteligentní, úspěšní (YAVIS – young, attractive, verbal, intelligent, suceessful) jedinci považovaní za ideální kandidáty tradiční psychoterapie.

#### **3.1 Růst svépomocných skupin**

Hartl (1997) upozorňuje na souvislost růstu počtu skupin se změnami, které odrážejí problémy stávajících sociálních organizací a ve způsobech poskytování pomoci. Nárůst svépomocných organizací odráží také změny v jiných, tradičnějších skupinách, které dříve naplňovaly lidské potřeby. Stoupá počet neúplných rodin, lidé se stěhují daleko od svých původních rodin a přátel. Přirozené rodinné a přátelské svazky se přetrhávají a lidé mají potřebu vzniklou mezeru nahradit.

Svépomocné skupiny nahrazují někdejší tradiční komunitní uspořádání, zvláště venkovská. (Hartl, 1997, s. 165).

Profesionální pomoc vždycky nese určité stopy nadřazenosti toho, kdo dává, vůči tomu, kdo přijímá, a neumožňuje recipocitu vztahů. I v případech, kdy toho může profesionál nabídnout hodně, většinou neví dost přesně, co obnáší mít daný problém a co to znamená muset s ním žít den co den, denně se s ním vypořádávat. Svépomoc tento nedostatek odstraňuje.

Svépomocné skupiny jsou projevem rostoucího občanského sebevědomí a reakcí na nedokonalé nebo chybějící služby profesionální. Věnují se lidem v krizi, dlouhodobě duševně nemocným, závislým i nezaměstnaným. Postupně rozšiřují okruh své působnosti na různé druhy problémů rodin (rozvody, nevěry, mezigenerační konflikty), na oběti trestných činů, na domácí násilí a jiné zneužívání. V každé evropské zemi využívaly v osmdesátých letech svépomocných skupin statisíce lidí. (Matoušek, 2007). Jak je tomu

dnes se můžeme pouze domnívat, protože zmapování počtu svépomocných skupin je obtížné a nebylo dosud provedeno.

Zajímavé srovnání přináší Hejzlarová (2011), která zkoumala činnost cca 2000 organizací občanského sektoru poskytující sociální služby a organizací identifikovaných prostřednictvím internetového vyhledavače. Srovnání v tabulce č. 1 ukazuje zaměření skupin v Nottinghamu, Drážďanech a České republice. Srovnání je třeba brát pouze za orientační, protože informace o zaměření skupin jsou leckdy nedostatečné, a tak není možné vždy přesně určit, do které kategorie spadají. Strukturace je učiněna podle Chaudhary a kol. (2010 s. 348).

Tabulka č. 1: Nejčastější zaměření skupin v letech 1982 – 2007 na území Nottinghamu (cca 667 000 obyvatel) a jeho srovnání se zaměřením skupin v Drážďanech (cca 517 000 obyvatel) a v České republice. Zdroj: Sociální práce 1/2011. Hejzlarová, s. 55)

Téma	Nottingham	Drážďany	Česká republika
Rakovina	34 (4 %)	4 (3 %)	5 (4,5 %)
Zdravotní postižení	39 (4 %)	20 (1 %)	6 (5,5 %)
Gynekologické problémy	21 (2 %)	1 (1 %)	0
Rodiče nemocných dětí	84 (9 %)	4 (3 %)	21 (19 %)
Duševní zdraví obecně	67 (7 %)	19 (15 %)	6 (5,5 %)
Závislosti	45 (5 %)	6 (5 %)	25 (16 %)
Úmrtí	49 (5 %)	3 (2 %)	5 (4 %)
Rodičovství	85 (9 %)	3 (2 %)	7 (6,5 %)
Domácí násilí a znásilnění	22 (2 %)	0	2 (2 %)
Sociální skupina	39 (4 %)	9 (7 %)	11 (10 %)
Sexuální zneužívání	24 (3 %)	1 (1 %)	0
Péče	24 (3 %)	2 (1 %)	9 (8 %)
Ostatní	420 (44 %)	55 (43 %)	8 (7 %)
Celkem	953	127	111

Ze srovnání vyplývá jednoznačný závěr, že tematická pestrost českých svépomocných skupin je relativně nižší. Ve srovnání může překvapit zastoupení skupin řešících závislosti. Jejich relativně vyšší podíl v Česku je pravděpodobně zapříčiněn historickým vývojem, protože navzdory tomu, že socialistický režim tomuto druhu příliš nepřál, skupiny abstinujících alkoholiků byly zřizovány na základě pokynů ministerstva zdravotnictví (Bútora, 1991, s. 205). Naši pozornosti by neměly uniknout dvě nuly značící absenci skupin tematizujících gynekologické problémy a sexuální zneužívání. Ty lze interpretovat jako důsledek neproběhnuvší druhé vlny feminismu a z ní vyplývajícího nízkého sebeuvědomění žen jako skupiny (Renzetti, Curran, 2003).



Matoušek (2007) se zabývá vzájemným vztahem svépomocných skupin a profesionálů. Některé svépomocné skupiny totiž profesionály programově odmítaly, jiné s nimi udržovaly opatrné kontakty. Na druhé straně začali profesionálové díky aktivitám svépomocných skupin přehodnocovat přezíravý postoj ke zkušenostem a kompetencím laiků. Nicméně ani dobrovolnické programy, ani svépomocné skupiny profesionální sociální práci neučinily zbytečnou. Vytvořily k ní užitečnou a inspirativní alternativu.

V závěrečné poznámce v kapitole o svépomocných skupinách se dovídáme od Yaloma (2007), že skupinová terapeutická by neměli pohlížet na svépomocné skupiny jako na konkurenci, ale jako na možnost a zdroj. Mnoho klientů má prospěch z účasti v obou typech skupinové zkušenosti.

### 3.2 Jak skupiny pracují

Yalom (2007) uvádí, že i když se svépomocné skupiny podobají skupinám terapeutickým, jsou mezi nimi některé důležité rozdíly. Svépomocná skupina využívá téměř všech terapeutických faktorů – zvláště: altruismu, soudržnosti, univerzality, chování nápodobou, dodávání naděje a katarze. Existuje však jedna důležitá výjimka: terapeutický faktor *interpersonálního učení* hraje ve svépomocné skupině daleko méně důležitou roli než v terapeutické skupině. Skupina je jen málokdy schopna se bez účasti dobře školeného vedoucího výrazně a konstruktivně zaměřovat na „tady a teď“. Všeobecně se svépomocné skupiny liší od terapeutických skupin v tom, že mají daleko méně interpretací zaměřených na osobnost, méně konfrontací a daleko více pozitivních, podpůrných vyjádření.

Na základě psychologických výzkumů lze určit šest aspektů svépomocných skupin, které slouží zájmům svých členů. Uvádí je Hartl (1997, s. 169) s doplňujícím rozбором Sarasona (1974) takto:

- *Podporovat psychologický význam komunity* - zjištění, že ostatní zažívají tytéž problémy a mají tytéž pocity, pomáhá změnit osobní krizi na sociální zkušenost
- *Mít ideologii, která slouží jako filozofický protijed vůči lidem vně skupiny* - životní filozofie přispívá k pocitu osobní identity definováním toho, v co by měl jedinec věřit; životní názor může být použit k vysvětlování každodenního života

- *Dát příležitost pro zpověď, katarzi a vzájemnou kritiku* - tím, že se členové skupiny podělí o zkušenosti s lidmi, kteří prožili něco podobného, se zbaví nechtěné zátěže a naleznou odpuštění; vzájemná kritika může být po opadnutí zábran určitým druhem kontroly „normálnosti“ a také metodou *zlepšování sebeobrazu*)
- *Poskytnout modelové role* - „když to dokázal on, můžu to zvládnout taky“; Reissman (1965) rozvinul myšlenku principu „helper-therapy“, nejefektivnějším způsobem, jak se učit, je učit jiné a *ti, kdo pomáhají, pomáhají možná nejvíce sami sobě*
- *Naučit účinné strategie zvládání každodenních problémů* - nejvíce se vzájemně povzbuzují k experimentování, *hledání nových řešení*, morálně podporují své členy v situacích, kdy selhávají a oceňují i jejich sebemenší úspěch
- *Vytvořit síť sociálních vztahů* - členové si vytvářejí *síť přátel* a sociálních vztahů, které členovi svépomocné skupiny pomáhají zvládat stigmatizující nebo adaptační problémy

Judy Wilson (1995) uvádí principy pro práci ve svépomocných skupinách, které považuje za základ:

- Přijetí lidí s jejich silnými i slabými stránkami, respekt k osobnosti každého z nich
- Důvěra v to, že lidé mají schopnost být zapojeni do řešení a péče o své problémy, mohou se rozvíjet a jsou schopni změny
- Uznání potencionální schopnosti jedince pomáhat druhému ve stejné situaci a umět rozvíjet kompetence a dovednosti členů skupiny
- Pohlížet na lidi jako na součásti rodiny a členy komunit uznávajících různé kulturní hodnoty
- Ocenění různorodosti a rozdílů v přístupech a metodách mezi skupinami
- Uznávání limitů profesionální znalosti
- Rozpoznání významu znalosti získané zkušeností
- Ocenění jedinečného přispění svépomocných skupin oproti rozdílné profesionální péči
- Respekt k autonomii a integritě skupiny

- Přijetí faktu, že některé záležitosti skupiny jsou soukromé a důvěrné
- Ocenění toho, co člověk dělá a pokud je to nutné, mění to jako součást dobrého tréninku

### 3.3 Účinnost svépomocných skupin

Ačkoli zhodnotit účinnost samostatných, nezávislých skupin je obtížné – když vezmeme v úvahu, že členství je často anonymní, následný výzkum je nesnadný a nevedou se žádné záznamy – některé systematické studie potvrzují, že tyto skupiny účinné jsou. Členové si cení svépomocných skupin, uvádějí zlepšení ve zvládání života, větší duševní pohodu, větší znalost svého stavu a snížení využívání jiných možností zdravotní péče. (Yalom, 2007, s. 506).

Yalom (2007) si dále klade otázku, co vysvětluje rozšířené používání a zjevnou účinnost svépomocných skupin? Jsou otevřené, přístupné a nabízejí psychickou podporu každému, kdo sdílí vymezující charakteristiky skupiny. Zdůrazňují spíše *vnitřní* než *vnější odbornost* – jinými slovy zdroje, které jsou dostupné ve skupině, spíše než zdroje, které jsou k dispozici od odborníků zvenku. Od ostatních členů je možné získat konstruktivní srovnání, inspiraci způsobem, kterým to odborníci zvenku nemohou poskytnout. Členové skupiny jsou zároveň poskytovateli a příjemci podpory a mají zisk z obou rolí – prostřednictvím altruismu se zvyšuje jejich vlastní hodnota a v kontaktu s druhými lidmi, kteří překonali problémy podobné jejich vlastním, dostávají naději. Snižuje se důraz na patologii a závislost. Aktivní strategie, jaké je možné vidět ve svépomocných skupinách, prakticky výsledek zvyšují.

Je velmi pravděpodobné, že pro zdravotní potíže, které odborný zdravotní systém neuznává nebo neřeší, se vytvoří svépomocné skupiny. Vzhledem k tomu, že tyto skupiny účinně pomáhají členům přijmout a normalizovat jejich nemoc, jsou prospěšné zejména pro oběti stigmatizujících onemocnění.

Odpovědi na otázku proč jsou svépomocné skupiny tak účinné, hledal také Hartl (1997). Zmiňuje, že jedním z klíčových procesů ve svépomocných skupinách je možnost členů najít společné znaky jejich problému. Psychologové z Kansaské univerzity udělali zvukové záznamy skupinových setkání. Zjistili, že naprosto převažující aktivitou se zdá být *předávání informací*. Zvláště důležitá jsou autentická *osobní sebeodkrytí*. Kupodivu jen malý počet výroků vyjadřuje podporu a soucit.

Druhým rysem je sklon členů přijmout filozofii, která jim umožňuje přehodnotit příčinu jejich problémů, a tak změnit své chování.

Hlavním klíčem k úspěšnosti svépomocných skupin je schopnost skupiny každého přijmout, mít *hluboké pochopení* pro to, co dříve bylo skrýváno. Sdílnost, rovnost a soudržnost členů skupiny je to, co dává skupinám sílu.

Hartl (1997, s. 177) uzavírá kapitolu o úspěchu skupin tím, že nelze v žádném případě potvrdit účinnost všech skupin. Stále není zcela zřejmé - pro koho jsou výhodné, vhodné a pro koho ne. Dokonce dokud nebude o svépomocných skupinách známo více, mají někteří psychologové z jejich vzrůstající popularity obavy.

## 4. Úskalí svépomocných skupin

Známým a částečně tabuizovaným faktem je, že vznikají pochyby o významu svépomocných skupin v procesu léčby. Je to také téma, kterému se hodlám věnovat ve výzkumné části své bakalářské práce. Do protikladu je postaven objektivní a subjektivní pohled. Svépomocné skupiny odborníky nezpochybňují ani se jejich pomoci nezříkají, nýbrž ji doplňují o důležitou a často opomíjenou lidskou neboli vnitřní dimenzi vycházející z osobní zkušenosti. Proto odborníci se svépomocnými skupinami počítají a podporují je a naopak členové skupin si zase doporučí zařízení a odborníky, s nimiž udělali dobrou zkušenost. (Vymětal, 2010).

### 4.1 Rizika svépomocných skupin podle Hejzlarové

Hejzlarová (2011) popisuje tři rizika spojená se současným stavem a možným vývojem svépomocných skupin:

- riziko chybějící finanční podpory
- riziko chybějící institucionální podpory
- riziko nadužívání a přetěžování tohoto konceptu

Jak zdůrazňuje řada autorů (např. Simpson, 1996; Steinke, 2000), vždy by mělo jít o doplnění spektra profesionálních sociálních sužeb, nikoli o plnohodnotnou alternativu k nim. Pro řadu sociálně vyloučených a marginalizovaných skupin je tento způsob práce nevhodný a stejně tak není adekvátní každému problému.

Chybou by bylo prezentovat svépomocné skupiny vzhledem k jejich finanční atraktivitě jako plnohodnotnou náhradu za služby profesionální.

#### 4.1.1 Finanční podpora svépomocných skupin

Finanční a institucionální podpora svépomocných skupin je v České republice pole neprobádané. Z tohoto důvodu se tímto tématem hodlám zabývat ve výzkumné části své práce a oslovit tak v rozhovorech zakládající členy svépomocných skupin s otázkou na podporu finanční a institucionální.

Svépomocné skupiny jsou podporou nízkonákladovou. Zpravidla jde o výdaje jen za pronájem místnosti, pokud není k dispozici zdarma a za vodu, čaj či kávu.

Z dosavadních studií jsou zajímavá zjištění Hejzlarové (2011). Zmiňuje chybějící finanční podporu ze strany samospráv a státu, která je běžná v řadě evropských států bez

ohledu na jejich systém sociálního zabezpečení (Steinke, 2000). Dadich (2009) hovoří o požadavku sociální politiky se této oblasti věnovat, a to přestože jsou svépomocné skupiny oblastí, která se z principu vždy bude vzpírat pozitivistickému chápání věcí, se kterými je veřejná politika zvyklá pracovat. Důvodem je to, že stát má možnost a kapacity sbližovat profesionály a svépomocné skupiny. Na úrovni samospráv či ministerstev by řešením mohla být nová grantová řízení, která by se zaměřovala na jiné subjekty než ty, které jsou poskytovateli sociálních služeb.

Potencionální nevýhodou přímé finanční podpory skupinám je tlak na jejich byrokratizaci, což může být pro svépomocné skupiny, které stojí právě na neformálnosti, ohrožující. Jako vhodnější varianta se proto jeví finanční podpora adresovaná zastřešujícím organizacím. Ty mohou plnit funkci informační podpory směrem k odborné i laické veřejnosti i k existujícím či nově vznikajícím skupinám. Zároveň mohou skupinám pomáhat s řešením problémů nebo hledáním profesionálů ke spolupráci, zájemcům mohou doporučit vhodnou skupinu.

Variantou je také neutrální podpora, kdy jsou např. zdarma poskytnuty prostory ke scházení, inzerce v obecním věstníku zdarma nebo možnost vyvěsit leták na nástěnkou.

Zkušenosti ze zahraničí ukazují, že dobrým impulzem k zahájení podpory mohou být různé symbolické události. K rozvoji svépomoci Ve Velké Británii přispěl Mezinárodní rok lidí se zdravotním znevýhodněním v roce 1981 (Steinke, 2008 in Hejzlarová 2011).

#### **4.1.2 Institucionální podpora svépomocných skupin, srovnání s okolními zeměmi**

Absence institucionální podpory se stává výrazným rizikem. Přitom Institucionální podpora je předpokladem plného využití potenciálu svépomocných skupin. (Hejzlarová, 2011). Institucionální podpora se může částečně překrývat s podporou finanční – na rozdíl od financí jde ale o podporu cílenou specificky, která navíc nemusí směřovat jen do svépomocných skupin, ale může se třeba snažit o rozvoj výuky a vzdělávání v této oblasti.

Institucionální zajištění může také garantovat stát či samospráva, např. prostřednictvím informačních center. Ta mohou být jednak „kamenná“, jednak mohou mít podobu informačních portálů, např. <http://www.nakos.de>.

Hejzlarová (2011) přináší srovnání s cizími zeměmi. Podle údajů německé databáze jsou informační centra běžná v řadě západních zemí, z postkomunistických zemí je měla v roce 2011 jen Polsko a Lotyšsko. Jaký je stav nyní, nevíme. V Německu, kde jsou tato centra nejrozšířenější, funguje bezmála 280 kontaktních center (počet skupin se do roku

2009 odhaduje na 100 000 a cca tři milióny lidí, kteří jsou v nich aktivní (Panek, Richter, 2009)).

#### 4.1.3 Nadužívání a přetěžování svépomocných skupin

Dalším rizikem, které Hejzlarová (2011) zmiňuje, i když pro české realie zatím nepříliš aktuální, je nebezpečí přetěžování konceptu svépomocných skupin jako nástroje podpory a posily diskriminovaných skupin.

Jak dokazuje Williams (2005), v některých typech komunit funguje spíše svépomoc na úrovni vztahu jednotlivců než vzájemně svépomocných skupin. Proto by se mělo nezapomínat i na limity využití a podpory tohoto fenoménu, ideálně prostřednictvím výzkumných aktivit soustředěných na tuto oblast.

#### 4.2 Rizika svépomoci podle Bútory

Bútora (1991) pohlíží na problematičtější stránky svépomoci s předpokladem poučení se z nedopatření jiných, jelikož v letech, kdy knihu psal, byla svépomoc na počátku svého rozvoje. Svépomocné skupiny považuje za určitou podobu svépomoci. Pod pojem svépomoc zahrnuje širší spektrum pomoci. Pokouší se o úplné uvedení rizik. Rozčleňuje je do tří kategorií, které přináším ve stručném přehledu. Přestože je souhrn rizik staršího data, stojí za povšimnutí.

##### 4.2.1 Vnější (společenská) rizika svépomoci

- *Náhrada, alibi* – za neexistující či špatně fungující odborné služby
- *Odvracení pozornosti* – od řešení společenské zodpovědnosti za řešení daného problému
- *Svépomoc jako přepych, jako výsada* – týká se více „sebepéče“
- *Svépomoc jako donucující nevyhnutelnost* – svépomocné aktivity se mohou stát i nepříjemnou zátěží, znemožňující lidem věnovat pozornost činnostem zajímavějším, prospěšnějším, hodnotnějším; svépomoc není samospásonosná: vyžaduje zlepšení fungování společenských institucí
- *Eskapismus (únik do imaginárního světa), privatizace, romantizace svépomoci* – přesvědčení, že jen malé skupinky jsou rozhodujícím subjektem sociální změny, že decentralizace je jediný způsob, jak měnit společnost

- *Patologické formy vzájemné pomoci* – mafie, gangy; jak je rozlišit od pozitivních forem

#### 4.2.2 Rizika a dilemata svěpomoci při spolupráci s oficiálními službami

- *Zneužívání svěpomoci* – formální služby mají tendenci svěpomoci zneužívat; dobrovolnost a obětavost, tak typické pro svěpomoc vykonají dost práce i za ně, což může být i důvodem pro dovolení existence svěpomoci
- *Apendix (přívěsek)* – svěpomoci občas hrozí, že se nestane důstojným a užitečným partnerem profesionálů, ale jen přívěskem tradičních institucí, které si je vymodelují po svém; místo partnerského přístupu projevují někteří odborníci tendenci svěpomocné skupiny ovládnout, vtisknout jim profesionální normy, úzce profesionální výklad problému a příslušné pomoci
- *Podkopávání principů svěpomoci materiální podporou* – původně dobře myšlená pomoc ze strany systému někdy může oslabit spontánnost a kreativitu v rozvoji svěpomoci
- *Negativní postoje vůči profesionálům* – jsou-li členové svěpomocné skupiny negativisticky naladěni vůči oficiálním službám, pak místo spolupráce jsme svědky nevraživosti a nezdravé soutěživosti
- *Nepřiměřené napodobování profesionálů* – svěpomoc nejednou dělá z laiků poloprofesionály, z klientů laické terapie; někteří opakuji chyby profesionálů
- *Svěpomoc jako „vizitka“, „reprezentace“ profesionálů* – pokud jde o svěpomoc systematicky iniciovanou a řízenou profesionály, může se stát vhodnou reklamou reprezentující např. práci určitého oddělení, kliniky... ve svěpomoci se soustřeďují „úspěšné případy“, s těmi ostatními nemají odborníci příliš chuti se zabývat
- *Odkazování do svěpomoci jako projev profesionální nechuti nebo rozpaků* – nejen společnost, ale i profesionálové mohou někdy pokládat svěpomoc za náhradu odborné péče; při určitých vleklých stavech, s jejichž rehabilitací si odborníci nedovedou poradit, případně se jim již nechtějí věnovat, používá



se někdy klubu nebo svépomocné skupiny jako druhu „úschovy“, „depozita“ nebo „čekárny“ na odbornou terapii a na další pomoc

#### 4.2.3 Vnitřní rizika a nebezpečí svépomoci

- *Byrokratizace* – po určité době úspěšného působení svépomoci často hrozí byrokratizace, všechn formalismus příznačný pro velké organizace a instituce „tváří v tvář“ a objevuje se příklon k přístupům založeným na hierarchizaci, zásluhovosti, mocenské pozici
- *Fragmentarizace, partikularismus* – jde o nadměrnou přehlcnost partikulárním problémem, znemožňující účastníkům svépomoci participovat na univerzálnějších hodnotách, na dosahování nadosobních cílů
- *Sektářství, spasilství, elitářství* – sporadicky se objevují pocity výlučnosti, osamělosti až nadřazenosti, přerůstající občas v elitářství, sektářství nebo dokonce aroganci vůči neznalým, neuvědomělým, kteří ještě neprohlédli; ve svépomoci prosáklé sektářstvím se také vyskytují i případy autoritářství vedoucí k ortodoxii, k odmítání nových poznatků z daného oboru
- *Posilování závislosti* – vzájemná pomoc může mít nečekaný kontrafinální účinek; místo žádoucího rozvoje vnitřního potenciálu se vlastně posiluje závislost účastníků na svépomoci
- *Stigmatizace* – účast v některých druzích svépomoci může paradoxně působit stigmatizujícím dojmem
- *Absolutizace* – svépomoc by neměla být samoúčelem, ale spíše prostředkem
- *Zneužívání svépomoci některými účastníky* – výjimečně se najdou členové, kteří svépomocné skupiny rozvracejí a vědomě nebo nevědomě ji zneužívají
- *Prostor pro nevhodné nebo patologické sdružování* - může mít různou podobu např. sexuální vztahy; vážným problémem je seskupování poškozených lidí, kteří přinášejí patologické vzory chování
- *Nerovnost v uplatňování svépomoci* – svépomoc může mimoděk vnucovat svým účastníkům způsoby, postupy a praktiky, které jsou blízké například příslušníkům městských středních vrstev, jinak zařazeným občanům jsou však kulturně vzdálené
- *Nenáležitě nebo nedostatečné fungování, rigidnost* – možná účast stačí k přežití, ale nikoliv k dalšímu rozvoji; rigidnost v prosazování

„osvědčených receptů“ znemožňuje kognitivní učení, brání uplatňování modernějších postupů

- *Přenechávání životních starostí „expertům“, „coping“ místo „living“* – jako by ani neexistovaly vnitřní zdroje uzdravování; lidé reagují na životní situace podle receptů jiných „expertů“, namísto „living“ máme pak „coping“ – nežijeme, ale ustavičně se jen vyrovnáváme s životem
- *Rozdvojený étos* – nejaktivnější členové jsou v zájmu rozvoje svépomocného hnutí nuceni čím dál více používat jazyka aparátu, výkazů – řeč, která je étosu svépomoci tolik cizí; podléhají étosu úředníků, přitom nepřestávají komunikovat se členy svépomocné skupiny, vznikají komplikované, rozporuplné stavy; rozdvojený étos nezřídka maří nebo ohrožuje původní záměr a smysl svépomoci

Bútora (1991) v závěru kapitoly poznamenává, že bychom neměli k svépomoci přistupovat jako k všeléku na zdravotní a sociální problémy, ale spíše jako k jednomu prvku strategie zaměřené na dalekosáhlé strukturní změny. (Gartner, Riessman in Bútora).

## **5. Empirická část – Zkušenosti zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin v ČR**

### **5.1 Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu je zjistit, jaké zkušenosti mají zakladatelé nebo organizátoři svépomocných skupin se zakládáním svépomocné skupiny, jaký je z jejich pohledu význam svépomocných skupin, jak vykládají pojem svépomocné skupiny a v neposlední řadě jaká mají doporučení pro své následovníky.

Hlavní výzkumná otázka:

Jaké jsou zkušenosti zakladatelů nebo organizátorů svépomocných skupin v České republice?

Vedlejší výzkumné otázky:

Jak zakladatelé svépomocných skupin vykládají pojem svépomocná skupina?

Jaké zkušenosti mají zakladatelé svépomocných skupin s vývojem svépomocné skupiny (v které byli/jsou aktivní) v čase?

Jaký význam má svépomocná skupina z pohledu zakladatelů skupin?

Potřebují svépomocné skupiny institucionální a finanční podporu?

Co považuje zakladatel svépomocné skupiny za důležité při nabízení skupiny novým členům?

Jsou zakladatelé v kontaktu s nějakými dalšími skupinami v České republice?

Co vnímají zakladatelé svépomocných skupin, že by bylo potřebné do budoucna pro zajištění dobrého fungování svépomocné skupiny?

### **5.2 Metoda výzkumu**

#### **5.2.1 Metoda sběru dat**

K dosažení cíle svého výzkumu jsem si zvolila metodu kvalitativního výzkumu, který je podle Hendla procesem hledání porozumění, kdy výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách. Nevýhodou je mnohdy časová náročnost

sběru dat a analýzy získaných dat. Riziko této metody také spočívá v možném ovlivnění výsledků samotným výzkumníkem. K získání dat jsem použila techniku polostrukturovaného rozhovoru, který jsem si vybrala z důvodu možnosti volného kladení otázek výzkumníkem. Tato volnost pomáhá výzkumníkovi uplatnit jeho perspektivy, zkušenosti a také využití aktuální situace či individuálnosti respondenta (Hendl 2016).

V první fázi výzkumu jsem prováděla výběr respondentů a získávala data o fungujících svépomocných skupinách na území České republiky za pomoci internetového vyhledávače. Zajímala mě též problematika, na kterou jsou svépomocné skupiny zaměřeny. Usilovala jsem o srovnání skupin s různým zaměřením. Hledala jsem mimo jiné také skupiny, které nejsou zaštitěny žádnou organizací a vznikly ryze ze zájmu člověka, který řeší svou potíže. Snažila jsem se o oslovení lidí z různě velkých měst.

V další fázi výzkumu jsem prováděla polostrukturované rozhovory, které jsem vedla dle předem vytvořeného návrhu otevřených otázek (viz Příloha 1). Rozhovory jsem prováděla v průběhu dubna a května 2018. Pořadí kladení otázek jsem měnila podle vývoje rozhovoru. Některé odpovědi zaznívaly spontánně během rozhovoru, dříve než byla otázka položena. Mým úkolem pak bylo odpověď respondenta doplňující otázkou upřesnit.

Rozhovory probíhaly v organizacích, kde oslovení pracují nebo přímo v prostorách, které mají respondenti pro účel realizace svépomocné skupiny zajištěny.

Všichni oslovení souhlasili s tím, že celý rozhovor bude nahráván pouze pro účely výzkumu. Pro účely analýzy získaných dat jsem provedla doslovnou transkripci, ve které jsem zachovala přesné znění odpovědí a reakcí respondentů a respondentek tak, jak byly zaznamenány, včetně slangových výrazů a nespisovného jazyka. Doslovný přepis rozhovorů jsem neprováděla. Analyzovala jsem vybrané kategorie.

## **5.2.2 Účastníci výzkumu**

Výzkumný vzorek tvořilo 10 respondentů, kteří se aktivně zapojili do zakládání svépomocné skupiny nebo se podíleli na jejím rozvoji. Všichni respondenti s výjimkou jednoho jsou zaměstnanci organizace, která svépomocnou skupinu nabízí jako jednu z činností poskytované klientům.

Zakladatelé a organizátoři svépomocných skupin, které jsem do výzkumu zařadila, jsou z různých měst a jsou spojeny se skupinami s různým zaměřením. Oslovila jsem jednu zakladatelku svépomocné skupin z Prahy a jednoho organizátora svépomocné skupiny z Prahy, dvě zakladatelky skupin z Brna, jednu organizátorku svépomocné skupiny z Jihlavy a druhou z Olomouce, zakladatelku z Chrudimi, Vysokého Mýta, Tábora a Vsetína. Devíti

respondentům se podařilo svépomocnou skupinu založit nebo převzít od kolegů a jedna respondentka o vznik skupiny usiluje, ale zatím se jí skupinu otevřít nepodařilo. Do svého výzkumu jsem zařadila i onu respondentku, které se skupinu nepodařilo založit, jelikož její zkušenost je pro účely mé práce velmi podnětná.

Všichni respondenti souhlasili s nahráváním rozhovoru a s použitím jejich odpovědí výhradně pro účely mé bakalářské práce. Celá jména respondentů nejsou v bakalářské práci uvedena. Jsou ponechána pouze křestní jména respondentů s jejich souhlasem. Organizace nebo hnutí, ve kterých respondenti působí, jsou záměrně uvedena z důvodu možného zájmu odborníků či laiků oslovit respondenty při snaze založit novou svépomocnou skupinu či zefektivnit skupinu stávající. Význam své bakalářské práce vidím též v dodání informací potencionálním následovníkům respondentů zapojených do výzkumu a v možném propojení svépomocných skupin, které v České republice chybí.

V závěru této podkapitoly přibližuji jednotlivé respondenty, seznamuji rámcově s organizacemi či hnutími, ve kterých jsou angažováni. Uvádím profesi respondenta, město, ve kterém působí, problematiku, na kterou je svépomocná skupina zaměřena. Dále přibližuji, jak jednotliví respondenti vnímají svoji roli ve skupině a zda mají s danou problematikou vlastní zkušenost.

Představení respondentů:

1. Paní Žaneta, sociální pracovnice a terapeut, Olomouc

Paní Žaneta je sociální pracovnící pracující od roku 2013 v organizaci ISIS, občanské sdružení pro pomoc náhradním rodinám, z. s. se sídlem v Olomouci. Hlavní činností ISIS je podpora a doprovázení náhradních rodin (pěstounských i osvojitelských), včetně řešení obtížných životních situací. Svépomocné skupiny jsou zaměřeny na podporu pěstounů. Paní Žaneta je šestým rokem zapojena do skupiny jako odborník, mentor. Na skupinách se střídá se dvěma kolegyněmi, klíčovými sociálními pracovníci pěstounských rodin. Svou roli na skupině paní Žaneta popisuje tak, že je tím, kdo je spíše v pozadí. Paní Žaneta se snaží, aby si lidé témata sdíleli sami a neobraceli se přímo na ni.

2. Paní Zdeňka, sociální pracovnice, Brno

Paní Zdeňka působí v organizaci Klára pomáhá, z. s. v Brně. Spolek se věnuje pomoci pečujícím a jejich rodinám. Svépomocné skupiny, kde paní Zdeňka působí,

nefungují samostatně, ale pořádá je Klára pomáhá, z. s. a jsou zaměřeny na podporu osob, které pečují o nemocného člena rodiny. Paní Zdeňka má vlastní zkušenost s pečováním o svého blízkého. Nejprve pečovala o své nemocné dítě a později o své stárnoucí rodiče. Před čtyřmi lety byla u založení svépomocných skupin v organizaci Klára pomáhá, z. s., je profesí sociální pracovníce a konzultantka pro rodiny. Paní Zdeňka bývá na svépomocných skupinách pravidelně přítomna. Dříve se snažila skupinu více moderovat, dnes skupinu moc neřídí, protože zkušenost s vlastní účastí na skupině ji k takovéto formě přístupu přivedla.

### 3. Paní Eva, sociální pracovníce a terapeut, Tábor

Paní Eva je vedoucí sociálních služeb v Domácím hospici Jordán v Táboře. Domácí hospic Jordán, o.p.s. poskytuje domácí hospicovou péči a terénní odlehčovací služby pacientům na konci života, tedy komplexní péči o nemocného, ale také o jeho rodinu. Paní Eva je spojena se svépomocnými skupinami zaměřenými na podporu pečujících a pozůstalých. Momentálně je přítomna spolu s psychoterapeutkou na skupinách pro krátkodobě pečující. Je zakladatelkou Čajů – vzdělávacích besed, které vzniku této skupiny předcházely a fungují dodnes. Svou roli na skupině pro pečující vnímá jako někoho, kdo moderuje nebo otevírá témata. Sama zažila v mládí úmrtí obou rodičů a také jaké to je, když blízký člověk zemře náhle.

### 4. Paní Martina, sociální pracovníce, Vysoké Mýto

Paní Martina je zakladatelkou Poradny sociální péče ve Vysokém Mýtě, jež je zaměřena na podporu rodičů, dětí, mladistvých i dospělých, kteří mají potíže v mezilidských vztazích. Zaměření poradny je široké (sociálně právní ochrana dětí, rozvody, vypracovávání posudků, agrese ve vztazích, alkoholismus v rodině, zdravotní znevýhodnění, krize v životě). Paní Martina nabízí svým klientům svépomocnou skupinu, ale dosud se jí nepodařilo skupinu otevřít. Co je dle paní Martiny důvodem uvádím níže. Specifikace zaměření skupiny nebyla vytvořena, je nabídkou pro osoby s různými obtížemi. Paní Martina si prošla v životě vlastní osobní krizí.

### 5. Paní Hana, sociální pedagožka a psychoterapeutka, Jihlava

Paní Hana je vedoucí poradenského centra v Integračním centru Sasov z. ú. (dříve

APLA Vysočina), které poskytuje podporu osobám s poruchou autistického spektra a jejich rodinám na Vysočině. Je spojena se svépomocnou skupinou určenou pro rodiče dětí s autismem, které vede společně s kolegou, speciálním pedagogem. Na skupině řeší nejčastěji školní a sociální problémy. Skupina se podobá svou formou Balintovské skupině – jeden z rodičů přednese téma, které potřebuje řešit, ostatní se poté do tohoto zapojují. Svou roli na skupině vnímá paní Hana jako podpůrnou. V rozhovoru sdílí svou osobní zkušenost s tím, že i pro ni bylo zpočátku těžké hovořit před více lidmi. Učí se tomu stále. Svépomocné skupiny, na kterých jsou s kolegou přítomni, bývají různé a od toho se odvíjí i jejich role – někdy se rodiče obracejí více na ně a někdy samovolně plyne diskuze mezi členy skupiny.

6. Pan Martin, asistent europoslance, student psychologie, Praha

Pan Martin je předsedou spolku SFinga, který není nikým dotovaný, jde o svépomocné hnutí. Nemá žádné zaměstnance. Spolek SFinga mimo svépomocné skupiny organizuje také osvětové besedy na školách na téma sociální fobie. Svépomocná skupina, kterou pan Martin a jeho kolegové organizují, je zaměřena na problematiku sociální fobie. Je určena lidem se sociální úzkostí, sociální fobií a výraznou vyhýbavou poruchou osobnosti. Skupiny jsou hlavní činností Spolku SFinga.

7. Paní Iva, studentka posledního ročníku jednooborové psychologie, Chrudim

Paní Iva je zakladatelkou svépomocné skupiny Polárník pro duševně nemocné v Chrudimi při Spolku Péče o duševní zdraví, z.s.. Skupina je určena pro osoby s různým duševním onemocněním přes psychotická onemocnění, úzkostné poruchy až po poruchy osobnosti. Sama má zkušenost s onemocněním schizofrenie v rodině a s vlastním docházením k psychologovi. Svou roli na skupině nevnímá jako odbornou a nemá ani ambice ve skupině vystupovat jako psycholog.

8. Paní Lenka, ředitelka organizace Jako doma – Homelike, o.p.s., koordinátorka projektů, arteterapeutka, Praha

Paní Lenka je aktivní v organizaci Jako doma – Homelike, o.p.s., která se věnuje ženskému bezdomovectví. Paní Lenka organizovala svépomocnou skupinu pro ženy bez domova. Skupinu především koordinovala. Kontaktovala odborníka, který byl na skupině

přítomen z důvodu zajištění bezpečí, nikoliv odborných intervencí. Sama na skupině přítomna nebyla, ale byla vždy v pozadí, ve vedlejší místnosti.

9. Paní Marie, peer konzultantka v Centru pro lidi sociálně znevýhodněné (Celsuz) při Diecézní charitě Brno

Paní Martina pracuje jako peer konzultantka v Charitě Brno čtvrtým rokem, má kurz sociálního pracovníka. Je zakladatelkou svépomocné skupiny pro lidi s různými typy duševních onemocnění a poruchami osobnosti, kterou založila po vlastní negativní zkušenosti s terapeutickými skupinami v psychiatrické léčebně. Potýkala se se slyšením hlasů, hlubokými depresemi, sebevražednými pokusy. Celsuz jí velmi pomohl. Na svépomocné skupině se cítí být jednou z členů skupiny, ale současně podporuje proces, který na skupině běží. Vždy se na skupinu připravuje předem pro případ, že by ostatní členové neměli žádné téma.

10. Paní Jarmila, sociální asistent, Vsetín

Paní Jarmila je čtvrtým rokem zaměstnankyní organizace Elim Vsetín, o.p.s. na úseku sociální rehabilitace, kde se věnují lidem se zdravotním znevýhodněním nebo lidem nacházejícím se v životní krizi. Založila skupinu pro zdravotně postižené ženy (s mentálním postižením) nebo ženy s psychiatrickým onemocněním s názvem Dámský klub. S podobně znevýhodněným člověkem má zkušenost z širší rodiny, ale nikdy nevěděla, co život takového člověka obnáší. To zjistila až během práce v sociálních službách. Svou roli ve skupině nevnímá tak, že by ostatní měla, ale jsou to samotné ženy, které tvoří náplň setkání. Paní Jarmila má ambici postupně ženy na skupině jen přivítat a poté odejít. Nechat je samotné.

### **5.3 Zpracování a analýza získaných dat**

V polostrukturovaném rozhovoru jsem se věnovala sedmi tematickým okruhům. V prvním tematickém okruhu jsem se zajímala o respondenta, jeho vztah k svépomocné skupině a o jeho výklad pojmu svépomocná skupina. V druhé oblasti jsem se dotazovala na okolnosti vzniku svépomocné skupiny. Další okruh otázek byl věnován vývoji svépomocné skupiny v čase. Čtvrtý tematický okruh jsem cílila na způsoby nabízení svépomocné skupiny potencionálním novým členům. V páté oblasti jsem se tázala po významu svépomocných skupin. Šestá skupina otázek byla zaměřena na to, jak respondenti



vnímají situaci v České republice vzhledem ke svépomocným skupinám, dále na otázku potřebnosti institucionální a finanční podpory skupin. Poslední tematický okruh se týkal doporučení zakladatelů svépomocných skupin svým případným následovníkům.

Data získaná polostrukturovanými rozhovory byla obsáhlá. Zkoumanému fenoménu jsem začínala více rozumět, můj zájem o zkušenosti zakladatelů svépomocných skupin narůstal. Pro účely výzkumu jsem metodou otevřeného kódování vytvořila kategorie, které se vztahovaly k danému cíli výzkumu a prolínaly se odpověďmi všech respondentů.

Analýzou dat jsem vytvořila sedm kategorií, které vystihovaly nejpodstatnější fakta výzkumu. Korespondují s tematickými okruhy otázek v rozhovoru, avšak nejsou totožná. Jsou jimi:

1. Kategorie – pojem svépomocná skupina
2. Kategorie – vývoj skupiny v čase
3. Kategorie – způsoby nabídky skupiny novým členům
4. Kategorie - význam svépomocné skupiny
5. Kategorie – potřeba institucionální a finanční podpory skupin
6. Kategorie – propojení s jinými svépomocnými skupinami
7. Kategorie - doporučení budoucím zakladatelům svépomocných skupin

Paní Žaneta, svépomocná skupina pro pěstouny, Olomouc

Paní Žaneta svépomocnou skupinu pojímá jako prostor, který je především o lidech, kteří se skupiny účastní. *“Je to o těch lidech, pracovník by tam měl být, jako průvodce, nemělo by to být o něm, neměl by do toho vstupovat, jen moderovat. Oni mají tendenci svou pozornost cílit na nás, koukat na nás, takže my to pak házeme zpátky. Je to fakt o těch lidech.”*

Svépomocné skupiny v ISIS mají dlouhou tradici. Dříve byly pojmenované jako kluby. *„Kluby ještě tehdy neměly všechny charakteristické rysy svépomocné skupiny.“* Impulsem ke vzniku skupiny byla potřeba lidí se potkávat. Scházeli se tehdy na různých místech, neměli stálé prostory. Organizace fungovala čistě na dobrovolnické bázi. Od roku 2013 dali pracovníci ISIS klubům určitou strukturu svépomocných skupin, k čemuž je přivedla i platnost změn v zákoně o sociálně právní ochraně dětí a snaha o zprofesionalizování služeb.

Paní Žaneta sděluje, že lidé se o svépomocné skupině dovídají podrobně už při uzavírání dohody o pěstounské péči, kdy jsou seznamováni s tím, jaké mohou čerpat služby. Širší veřejnost se může dozvědět více o skupině na webových stránkách. Za důležité považuje paní Žaneta to, že noví zájemci o skupinu nejsou do ničeho tlačeni. „*Když nechtějí mluvit, nemusí.*“ Za nejpodstatnější při nabízení skupiny považuje paní Žaneta dobrovolnost účasti ve skupině. Do skupiny jsou pak uvedeni citlivě.

Již v pravidlech skupiny, se členové skupiny dovídají, že významem skupiny není nahradit odbornou pomoc. „*Občas lidé odchází ze skupiny s tím, že někdo to má podobně, není to nejhorší, jiní jsou na tom ještě hůř. Pokud jim aspoň tato skupina přinese, tak je to dobrý.*“ Jednoznačným důvodem dobrého fungování skupiny v Olomouci po mnoho let, jsou podle slov paní Žanety vztahy. Kontakty s rodinami jsou časté a intenzivní. Potkávání se na svépomocné skupině je lákavé. „*Mám pocit, že jsme taková velká rodina, někdy řešíme ně úplně ideální situace, někdy musíme být více direktivní, přesto i přesto si to pak vyříkáme a předejdeme tomu, že by někdo byl na někoho naštvanej a myslím, že to je to, co sem lidi táhne.*“ Paní Žaneta v závěru sděluje, že pěstouni se na svépomocné skupiny těší a občas si pak po skončení skupiny jdou sednout někam dál. Hlavní význam svépomocné skupiny spatřuje paní Žaneta ve sdílení a nápadech na řešení. „*Pokud to lidé slyší od těch lidí, kterým se to fakt stalo, tak to má mnohem větší dopad než, když to řekneme my, odborníci. To funguje.*“ Za nevýhodu otevřené svépomocné skupiny paní Žaneta považuje fakt, že vzhledem ke střídání se lidí na skupině, není možné se věnovat hlubším věcem, dostávat se dál. „*Svépomocná skupina je v mozaice činností, které poskytujeme, na stejné úrovni jako ostatní činnosti.*“

Paní Žaneta uvádí, že jsou podporováni finančně např. krajským úřadem, který přijímá svépomocné skupiny s povděkem. Finanční zátěž je dle paní Žanety pro organizaci minimální – jde pouze o placení lektora, který má zajištění svépomocné skupiny v pracovní náplni. Poplatky za občerstvení hradí organizace ISIS, která též poskytuje prostory.

Na pravidelných setkáních neziskových organizací, orgánu sociálně právní ochrany dětí a zástupců kraje, pracovníci ISIS předávají své zkušenosti se svépomocnými skupinami. Jsou inspirací pro mladší organizace, kde skupiny rozjíždějí. Dále na případových supervizních setkáních mezi organizacemi, se řeší někdy i případy ze svépomocných skupin.

Svým následovníkům paní Žaneta doporučuje stanovit si pravidelný den a čas konání skupiny, k čemuž s kolegy dospěli až po několika letech činnosti a nyní se jim to velmi osvědčuje. Využívají přihlašovací systém přes internet, takže vědí dopředu, kdo na skupinu přijde a v jakém počtu. Nemusejí nic rozesílat. Zájemci se hlásí již sami.

Paní Zdeňka, svépomocná skupina pro pečující, Brno

Paní Zdeňka svépomocnou skupinu charakterizuje jako podpůrnou sešlost. „*Sešlost lidí, kteří mají něco společného a potřebují něco sdělit. Bud' si zanádat, nebo potvrdit si, že to co dělají, dělají dobře nebo by to mohli dělat jinak nebo říct, co se jim povedlo, osvědčilo, že by to někdo jiný mohl využít.*“

Impulesem ke vzniku svépomocné skupiny byla touha podpořit pečující touto formou pomoci, která dle paní Zdeňky v Brně chyběla. „*Potřebovali jsme sehnat jen místnost, což se nám podařilo bezplatně u jiné brněnské neziskové organizace.*“ Po celé čtyři roky se fungování svépomocné skupiny daří. Paní Zdeňka uvádí, že v poslední době chodí pečujících na skupiny méně. „*Když je jich hodně, tak jich přijde pět. Ze začátku, v tom prvním roce jich chodilo víc. Přemýšleli jsme proč, ale nevíme.*“

Skupiny nabízí paní Zdeňka novým pečujícím, kteří je kontaktují, jestliže jsou z Brna a okolí a to hned v prvním telefonu nebo e-mailu. Poté posílá e-mailem pozvánku. „*Myslím, že takhle je to dostačující. Někdy si to také lidé řeknou sami mezi sebou. Doufám, že o tom ví.*“

Paní Zdeňka vystihuje význam svépomocné skupiny těmito slovy: „*Pro pečující je skupina důležitá v tom, že se mohou vypovídat v bezpečném a chápajícím prostředí. Je vidět, že pořád i opakovaně povídají a povídají.*“ Pro paní Zdeňku je potěšující, když lidé přijdou a jsou spokojení nebo řeknou, že přijdou zase. Vidí v této formě pomoci smysl. Skupiny považuje za jednu z důležitých činností, které jako organizace nabízí. „*Zejména pro ty, co pečují delší dobu jak jeden rok, aby se do pečování nezacyklili a byli schopni myslet taky trochu na sebe.*“

Členové svépomocné skupiny nic nehradí. Skupiny jsou zajištěny pracovníky organizace Klára pomáhá a ta hradí také malé občerstvení. Paní Zdeňka uvádí, že zkoušeli žádat poskytnutí dotace na Jihomoravském kraji, na Magistrátu města Brna i u vlády přímo na svépomocné skupiny, ale nebyli úspěšní, což ji „*hrozně*“ překvapilo, protože skupiny pokládala za opravdu potřebné.

Zdeňka se angažovala při rozjíždění skupiny pro pozůstalé v Hustopečích. Dále se podílela na otevření nových skupin v Bystřici nad Pernštejnem a v Jižních Čechách. Tato potřeba otevřít další skupiny vznikla v rámci konference pořádané Unií pečujících. Paní Zdeňka popisuje, že se pokoušeli zkontaktovat s Diakonií v Brně, ale ti je odmítli. Nejsou v kontaktu s žádnými dalšími svépomocnými skupinami.

Paní Zdeňka doporučuje svým následovníkům počítat s tím, že počty členů se na skupině mění z neznámých důvodů. *„Aby si uvědomili, že se může stát, že nepřijde třeba vůbec nikdo a příště zase třeba přijde hodně lidí. Je to nestabilní skupina.“*

Paní Eva, svépomocná skupina pro pečující a pozůstalé, Tábor

Paní Eva si není jistá, zda skupiny, které provozují, se dají zařadit mezi svépomocné. Vnímá je spíše jako svépomocná setkávání. *„Záleží, jak se to pojme. Svépomocná skupina může mít mnoho podob od toho, že se lidé, kteří mají společnou obtíž, sejdou a vzájemně si pomůžou až po to, že je tu nějaký profesionál, který to nějak koordinuje. Ta svépomoc je v tom, že on má to řešení, on může být tím průvodcem a otvírat a je jedno, jestli je to laik nebo profesionál. Dostávají se na podobnou rovinu. Důležité je, aby tam fungovalo to, že jsou na jedné úrovni.“*

V Domácím hospici Jordán začaly v roce 2013 probíhat Čaje, o kterých si zakladatelé mysleli, že budou svépomocnými skupinami. *„Pak se to ale překlátilo do vzdělávacích besed. Zjistili jsme, že je to pro lidi takové bezpečné.“* Na těchto besedách se zájemci mohli věnovat nějakému tématu s různými odborníky (psychiatr, lékař, opatrovník, fyzioterapeut), což zajistilo, že přišli lidé a pak si neformálně začali povídat mezi sebou. *„Myslím, že kdybychom řekli, že bude jen svépomocná skupina, tak se ti lidi leknou.“* Paní Eva popisuje, co bylo impulsem ke vzniku skupiny. *„Na začátku byl zájem jedné šestatřicetileté ženy, která spolu s otcem pečovala o svou poměrně mladou maminku s Alzheimerovou chorobou. Nemoc její maminky se rozvíjela velmi rychle, což bylo pro ženu natolik těžké, že měla potřebu se setkávat s ostatními, kteří to znají a mluvit s nimi o tom. Ztratila zaměstnání, opustila Prahu a odešla pečovat do Tábora. Sdělovala, že jí chybí informace. Potřebovala vědět, jak o nemocnou matku pečovat.“* Skupina tehdy vznikla spolu s G - centrem v Táboře, které jim poskytlo sklepní prostory. V roce 2015 vznikly v Domácím hospici podpůrné skupiny pro pečující s psychoterapeutkou a v roce 2016 podpůrné skupiny pro pozůstalé také s psychoterapeutkou. Zajímavé je, že skupiny pro pozůstalé vznikly původně pro příbuzné pacientů hospice. Časem ovšem pracovníci

hospice zjistili, že ti je příliš nepotřebují, protože si zármutek již odžili tím, že byli svým umírajícím nablízku a mají to v sobě ukončené. Ukázalo se, že skupinu nejvíce potřebují ti, u kterých pečování neproběhlo, protože blízký jim zemřel náhle. Paní Eva zmiňuje, že je hodně lidí, kteří pečují. *„Je to takovej proces, kdy my stále hledáme, jak to uchopit.“* Paní Eva vidí jasnou potřebu pečujících účastnit se skupin s psychoterapeutem. *„Ta potřeba tu pořád je a bude. Spíš, jak udělat osvětu, jak odtabuizovat, co je to psycholog, psychoterapeut, psychiatr.“* Paní Eva se domnívá, že do budoucna by měly vznikat skupiny zacílené na potkávání lidí se stejnou problematikou, např. skupiny pro ty, kterým zemřel mladý partner nebo skupiny pro rodiče, kterým umřelo malé dítě nebo pro ty, kterým zemřel stárnoucí celoživotní partner. *„Potom ta svépomoc může mnohem lépe fungovat. Ta specifikace bude nutná.“*

Potencionální noví členové skupiny se mohou o podpůrných svépomocných skupinách dozvědět prostřednictvím Tábořského zpravodaje, webu a facebooku, v ordinacích praktických lékařů nebo si o skupinách řeknou sami mezi sebou, přivedou někoho známého. Paní Eva se svěruje s tím, že ji nejvíc trápí to, že ví kolik pečujících je a jak malé procento služby využije. Otázkou pro paní Evu zůstává, jak to udělat, aby pečující přišli. Ví, že do toho vstupuje praktická stránka, a sice najít někoho, kdo zájemce o skupinu v pečování na tu chvíli zastoupí. U pozůstalých tento problém dle paní Evy není, ale je tu obava přijít, nalézt důvěru ve skupinu. *„Nejdůležitější sdělení, která potřebuje nový zájemce o skupinu slyšet je, že je to úplně normální, že si s tím neví rady, je to přirozený a že nemusí mluvit, když nechtějí, že je to anonymní a bezpečný, aby se nebáli. Především muži se strašně stydí za slzy.“*

Paní Eva pokládá za významné zjištění pro členy skupiny to, že jim rozumí někdo, kdo si prožil něco podobného. *„Zjišťují, že nejsem na to sama, nejsem divnej. Pečování nebo zkušenost úmrtí jsou nepředatelný zkušenosti. Najednou zjišťují, že zde sedí někdo vedle nich a rozumí jim, a to beze slov.“* Skupiny pokládá paní Eva jednoznačně za přínosné a příjemné. Nevýhodou pro ni samotnou je časová náročnost, skupiny běží v pátek večer. Svépomocné skupiny při Domácím hospici Jordán jsou nyní doplňkovou službou, ale paní Eva se domnívá, že rozvoj skupin bude.

V roce 2015 se podařilo Domácímu hospici Jordán sehnat grant od města Tábor na svépomocné skupiny pro pečující. Pro vedení skupin nic jiného než prostory a čas dle paní Evy není potřeba.

Kontakt s jinými svépomocnými skupina paní Eva nemá, pouze pravidelně přicházejí pozvánky z dětského centra v Českých Budějovicích.

Těm, co uvažují o založení svépomocné skupiny, paní Eva doporučuje, zvážit, zda budou mít na skupinu čas, energii, zda do toho chtějí jít, s kým do toho jdou a proč to dělají.

Paní Martina, svépomocná skupina pro osoby s problémy v mezilidských vztazích,  
Vysoké Mýto

Paní Martina pojímá svépomocnou skupinu, jako účinný nástroj individuální pomoci prostřednictvím skupinového dění a jako neformální síť podpory. Připojuje také svůj názor na povědomí o svépomocných skupinách u široké veřejnosti. *„Co je svépomocná skupina, se mezi běžnou populací málo ví. Kdo prošel léčbou, terapií, výcvikem, vzděláváním, tomu není pojem neznámý.“*

Ve Vysokém Mýtě se nepodařilo paní Martině dosud svépomocnou skupinu otevřít. Paní Martina popisuje, jaký měla plán. *„Mým záměrem bylo sesbírat ze svých klientů skupinu s podobnými těžkostmi či osudy, což nelze časově omezovat.“* Za impuls k otevření skupiny paní Martina považuje vlastní motivaci s klienty do svépomocné skupiny jít. *„Chtěla jsem jim nabídnout možnost sdílet svůj životní příběh s více lidmi, kteří mohou mít podobnou zkušenost, pochopí a napoví svou cestou.“* Skupinu se ovšem dosud otevřít nepodařilo. Důvod neotevření skupiny vidí paní Martina v poměrech malého města. *„Důvěra se na malém městě získává poměrně těžko, protože každý každého zná a bojí se otevřít před druhými. Bojí se klepů.“* Svépomocná skupina je dle paní Martiny návaznou nadčasovou podporou, ke které by své klienty chtěla dovést.

Za poměrně bezpečnou a úspěšnou cestu nabízení skupiny novým členům považuje paní Martina metodu sněhové koule. *„Předávání osobní dobré zkušenosti mezi těmi, kteří si důvěřují. Tedy osobní sdělení spíše než anonymní leták, i když v něm vysvětlíte podstatu. Ovšem mám zkušenost, že osobní preference se často odvíjejí od nastavení žebříčku hodnot okolím - co je a není potřeba.“* Za důležitý faktor při nabízení skupiny považuje paní Martina „zasítování“. Svépomocnou skupinu totiž vnímá jako doplněk jiné, profesionální podpory. Dále důvěru ve členy skupiny a ve vedoucího skupiny. O svépomocné skupině se klienti poradny ve Vysokém Mýtě mohou dočíst také na webových stránkách <https://poradna-socialni-prace.webnode.cz/svepomocne-skupiny/>.

Pro klienta je motivací účasti na skupině podle paní Martiny to, že „*si může vybrat z více možností/návrhů, získává podporu z více zdrojů. Jde o napojení se navzájem, které člověka vnitřně podporuje, dodává odvahu a sebevědomí.*“ Paní Martina připodobňuje proces zapojení se do svépomocné skupiny k dospívání: „*Například člověk, který se ostýchá řešit svůj problém s více lidmi, se může stabilizovat v individuální terapii a poté postupně najít cestu do skupiny. Takový proces vnímám jako růst podobný lidskému dospívání, osamostatňování se až k cíli, kdy už nebude třeba pro život ani svépomocná skupina. Člověk situaci zvládne sám.*“

Paní Martina doplňuje svá sdělení vlastní zkušeností s delší účastí na skupině osob závislých na alkoholu v rámci svého studia na vysoké škole. „*Svépomocná skupina funguje jako kotva. Po komunitní léčbě nezůstává člověk sám, je zasíťovaný, podchycený proti recidivě. Získává podporu, pochopení, reálný pohled a možnosti, pomoc na startu.*“

Institucionální a finanční podporu pro svépomocné skupiny paní Martina nevyužívala a netroufne si sdělit, zda je potřebná.

Paní Martina se domnívá, že chybí dostatečná informovanost o svépomocných skupinách a není v kontaktu s dalšími skupinami. „*Postrádám síťování, návaznost služeb, spolupráci profesionálů, kteří místo odkazování na další možnosti, v konkurenčním boji často zapomínají na klienty – mají je jako zdroj příjmů.*“ Přesto se domnívá, že svépomocné skupiny mají mezi odborníky podporu, uvědomují si významné místo skupin v rámci odborné pomoci.

Potencionálním novým zakladatelům svépomocných skupin paní Martina doporučuje nepodcenit spolupráci s profesionály ve fázi plánování, příprav průběhu a návaznosti. Domnívá se, že bez veřejné podpory a propagace je otevření svépomocné skupiny těžko prosaditelné.

Paní Hana, pedagožka a psychoterapeutka, Jihlava

Paní Hana vnímá skupinu jako setkání lidí, kteří si sami mezi sebou dovedou sdílet podobné téma, které je spojuje.

Skupiny v Integračním centru Sasov vznikly v roce 2012 na základě požadavku maminek, které se chtěly spojit s někým, kdo je v podobné situaci. Paní Hana pracuje v Sasově 4 roky. U vzniku skupin přímo nebyla. Dříve se role moderátora skupiny ujímal jeden z rodičů, i když byl na skupině přítomen odborný pracovník. Nyní se skupina dle paní Hany stává více terapeutickou, ale ne vždy. Největší rozvoj svépomocných skupin byl

v roce 2016. Momentálně zájem o skupiny upadá. Bylo i období, kdy skupiny přestali v Sasově dělat úplně, protože o ně nebyl zájem. Vykládali si to tím, že pokud je něco zadarmo, tak si toho lidé zcela neváží. Od září 2018 se paní Hana s kolegy rozhodli o vytvoření většího prostoru pro skupiny. *„Plánujeme, že by skupiny byly pravidelně, nikoliv nárazově.“*

O svépomocné skupině se rodiče mohou dovědět od pracovníků Integračního centra Sasov nebo častěji přímo od jiných rodičů. *„My jim tu informaci dáme, ale je to na každém. My je samozřejmě do toho netlačíme. Nejvíce se mi osvědčilo, pokud rodičům řeknu, že je tam to vzájemné sdílení, na to nejvíce slyší, protože je to jejich nenaplněná potřeba.“* Termíny svépomocných skupin rozesílají rodičům e-mailem. Na nových letáčích nabídku svépomocné skupiny nemají uvedenou, je zahrnuta pod podporou rodičů.

Největší přínos skupiny vidí paní Hana v tom, že to má až terapeutický přesah, členové skupiny se navzájem podporují. *„Mimo cenné vazby na skupině je pro ně důležité uvědomění, že na to nejsou sami.“* Svépomocné skupiny paní Hana vnímá jako něco navíc. *„Vnímám je jako bonus.“* Paní Hana vystihuje význam skupiny pro členy. *„Významné je ujasnění si toho, že ta diagnóza není úplný konec světa, i když se jim zdá, že jejich dítě je úplně nezvladatelný, tak tady zjistí od dalších rodičů, že to jde, že se to dá zvládnout, že mohou být různě těžká období a právě ty různé tipy, co se druhým osvědčilo, že si třeba radí i např. pomůcky, sdílejí si tady praktické věci.“*

K otázce na potřebu institucionální a finanční podpory paní Hana uvádí, že v podstatě pro provoz skupiny jim stačí jedna místnost a zajistit drobné občerstvení. Podporuje je Integrační centrum Sasov.

Paní Hana spolupracuje v rámci svépomocných skupin s primářem dětské psychiatrie v Jihlavě, který se o možnost této podpory pacientů zajímá. Sdílejí dobrou praxi s vedením svépomocných skupin s psychiatrií v Jihlavě. Spolupracují se svépomocnými skupinami pro rodiče dětí s autismem v Ostravě.

Paní Hana doporučuje svým následovníkům nezapomenout na dobrovolnost v zapojení se do skupiny a také umět se přizpůsobit. *„Je dobré mít na paměti, že jde o aktivitu především dobrovolnou a je třeba počítat s tím, že každá skupina je jiná. Vždy záleží na tom, jaká skupina lidí se sejde. Je dobré se umět přizpůsobit.“*



Pan Martin, svépomocná skupina pro lidi se sociální fobií, Praha

Pan Martin shrnuje důležité body charakterizující z jeho pohledu svépomocnou skupinu. *„Je to skupina lidí, která řeší společný problém, navzájem si pomáhají a to různou formou. Zjišťují, že na to nejsou sami. Mohou tam najít někoho blízkého. Není tam přítomen žádný externí odborník.“*

Pan Martin popisuje vývoj vzniku svépomocných skupin. *„Spolek SFinga vznikl nad svépomocnými skupinami, ale samotné skupiny běžely už pět let předtím. Já jsem se ke svépomocným skupinám dostal právě v období zakládání svépomocného hnutí SFinga, v roce 2010. Předtím existovala fóra pro lidi se sociálními fobiemi a pořádaly se srazy, které se poté transformovaly do svépomocných skupin. Už to nebylo jen o tom, že se ty lidi potkají, ale i něco sdíleli nebo se něco trénovalo.“* Pan Martin vidí za ustálením svépomocných skupin a s ním spojeného Spolku SFinga záměr rozšířit skupiny tak, aby nebyly jen pro uzavřenou skupinu lidí, kteří se již scházeli, ale aby se podařilo pomoc rozšířit i mezi další lidi. *„Hlavní pohnutkou ke vzniku svépomocných skupin bylo to, že se našla osoba, která do toho šla.“* Skupiny se začaly dařit od konce roku 2011, kdy získaly prostory a zavedli to, že vždy dva členové skupiny si připravili program pro ostatní a ujali se vedení skupiny. Počet členů na skupinách se různí, v jednom týdnu jich přijde málo a hned v následujícím například dvojnásobek. Od roku 2013 běží skupiny každý týden. Do té doby skupina probíhala dvakrát měsíčně. V roce 2016 zavedli na skupině „garanta“, což je vyškolený člověk, který na skupinu nějakou dobu chodí, je důvěryhodný a dokáže se ozvat, pokud by se na skupině něco stalo. Garant se účastní všech aktivit jako ostatní členové skupiny, ale také dohlíží na to, zda člověk, který skupinu organizuje, nepřekračuje některá pravidla, která je na skupině vhodné dodržovat (např. nepřípustné je diagnostikování členů, nucení členů do aktivit).

V počátcích fungování skupiny byla dle pana Martina problém propagace, která se musela řešit. Nyní se snaží o to, aby o nich věděli jiné neziskové organizace, psychologové, psychiatři, kteří mohou doporučit případné zájemce o skupinu. Nabídku svépomocné skupiny dávají na několik míst na internetu. Dále dělají akce pro veřejnost v rámci osvěty, kde jim jde nejenom o to, aby se lidé dozvěděli o sociální fobii, ale také aby se dozvěděli o svépomocných skupinách, které organizují. *„V současnosti vidíme zlepšení. Lidi o nás ví.“*

Pan Martin prošel skupinou od začátku. Největší význam spatřoval v tom, že byl ve skupině blízkých lidí. *„Našel jsem si tam přátele, které jsem neměl jinde. Pak důležité pro*

*mě bylo, že jsem v nějaké skupině, kde jsem se cítil přirozeně, kde nemusím nic předstírat, že tam můžu být sám sebou, můžu si zkusit to, že se mi něco nepovede a do třetice, že si tam ty věci mohu trénovat. To hlavní bylo ta komunita. Myslím, že ostatní to mají podobně. Také se snažíme, aby to nebylo jen o trénování, ale také o navázání se na tu komunitu lidí.“*

Finanční podporu využívá Spolek SFinga minimálně. Výdaje na skupinu jsou nízké, především potřebné na propagaci a organizaci besed. Instituce byla potřeba. „*Spolek SFinga vznikl nad svépomocnými skupinami.*“

Pan Martin zmiňuje své pozitivní zkušenosti s veřejností a odborníky ohledně existence skupiny. „*Říkají, že jsou rádi, že vůbec něco takového existuje, že jsme jediní, co něco takového dělají.*“ Dodává, že někteří psychologové a psychiatři k nim své klienty posílají. Doplnuje, že jsou jediným formálním uskupením pro sociální fobii v České republice. Neformální uskupení funguje také v Brně vyhledatelné přes facebook. Nově začínají fungovat skupiny také ve Zlíně. V některých dalších městech (např. v Liberci) mají lidé se sociální fobií jen občas nějaký sraz. Od září plánují členové Spolku SFinga otevření pobočky v Českých Budějovicích. Pan Martin doplňuje informace o snaze založit skupiny také v Ostravě: „*Zkoušeli jsme udělat ukázkové setkání v Ostravě, ale hlavní problém je ten, že se to nedá dělat na dálku. Je potřeba člověk, kterej to chce dělat, organizovat v tom místě. Bez toho to prostě nevznikne. No, třeba teď se to v Budějovicích stalo.*“ V kontaktu s ostatními skupinami pan Martin s kolegy již není. Pouze v počátku. Občas se potká s některými lidmi z Brna nebo Zlína na pobytech, které Spolek SFinga pořádá. Doufá, že skupiny se budou dále zakládat v dalších městech České republiky.

Svým případným následovníkům pan Martin doporučuje mít zkušenost odjinud. „*Pokud by měl někdo zájem, jsme otevřený k tomu se sejít. Pak je třeba mít vyjasněno, co je to svépomoc a jakou roli by tam měl mít ten odborník. Mít dobře popsané, o čem má být to setkání, aby lidé věděli.*“

Paní Iva, svépomocná skupin pro duševně nemocné, Chrudim

Paní Iva považuje za svépomocnou skupinu takovou, kde člověk, který ji organizuje, má vlastní zkušenost s problematikou, které se skupina týká a pokud zkušenost nemá a je jí účasten, považuje skupinu za podpůrnou.

Svépomocná skupina Polárník vznikla spontánně v roce 2009, kdy členové klubu při občanském sdružení Péče o duševní zdraví, podnikli poprvé výlet bez sociálních

pracovníků. Paní Iva tehdy studovala střední školu a možnost scházet se mimo klub svěpomocně ji nadchla. Občanské sdružení Péče o duševní zdraví žádalo vypracování jejich rámcové představy činnosti svěpomocné skupiny. Tu paní Iva sepsala a tím byla činnost skupiny Polárník započata. Svěpomocná skupina se schází často někde venku nebo v kavárně. *„Bylo také období, kdy jsme se scházeli v bytě jedné z členek skupiny. Zjistila jsem, že reforma psychiatrie cílí na to, že duševně nemocní jdou z těch léčeben a organizací ven. Aniž bych to předtím věděla, tak jsme to začali takto praktikovat.“* Jak to bude se svěpomocnou skupinou dál, dnes nedokáže slečna Iva říct, protože se to bude odvíjet od toho, kde bude pracovat po dokončení studia. *„Myslím, že tak rok až dva skupina pojede. Zkoušela jsem uvrtat do toho dvě paní ze skupiny. Hodně se toho naučily, ale nakonec jsem na skupinách pořád s nimi. Chtějí mě tam.“*

Informace o svěpomocné skupině slečna Iva pravidelně aktualizuje na webových stránkách. Odkaz má ve svém e-mailu a také jezdívá na konference o psychiatrii, kde o nich již ví. *„Ten rybníček v Čechách je vlastně strašně malej.“* Svěpomocná skupina Polárník je nabízena sociálními pracovníky v spolku Péče o duševní zdraví. *„Všichni členové svěpomocné skupiny Polárník jsou minulými nebo současnými klienty Péče o duševní zdraví.“* O svěpomocné skupině si také říkají duševně nemocní sami mezi sebou.

Podle slečny Ivy je důležitá pro členy skupiny především atmosféra. *„Jsme taková pospolitost a domluvit se dá prakticky cokoliv. Každý si může do té skupiny přinést něco svého a snažíme se mu vyhovět.“* Význam skupiny vidí slečna Iva v tom, že zde mohou duševně nemocní otevřeně mluvit o svých současných problémech a ostatní ho chápou. *„To je to gró, si myslím.“*

Slečna Iva se domnívá, že fungování skupiny velmi závisí na nějakém organizátorovi. *„Když chybí člověk, který by skupinu organizoval, lidé se přestanou scházet.“* Finanční podporu skupina potřebuje dle slečny Ivy určitě. Občas mají nějaký příspěvek od spolku Péče o duševní zdraví.

V kontaktu s jinými svěpomocnými organizacemi a skupina byla slečna Iva vždy. Už v roce 2009-2010 jezdila na týdenní výcviky, kde se setkávali. Slečna Iva uvažuje o propojení skupiny Polárník s nějakou organizací pro duševně nemocné v Olomouci, kde studuje a pracuje. Spolupracuje s kolegy z organizace Vida, z.s. a Spolkem Kolumbus. Iva se dělí o svou zkušenost s rolí organizátora. Sděluje, že se cítí být přetížena, a pak ani nemá potřebu ještě se scházet s nějakými dalšími organizátory jiných svěpomocných skupin. *„Spíš chci energii věnovat té svojí skupině.“*

Slečna Iva pokládá z nejdůležitější zvažít, jestli opravdu chce skupinu zakládat. *„Doporučuji rozmyslet si jako zakladatel, jestli do toho opravdu chci jít a jak to budu dělat po té organizační stránce.“*

Paní Lenka, svépomocná skupina pro ženy bez domova, Praha

Svépomocná skupina představuje pro paní Lenku především bezpečný prostor pro sdílení zkušeností lidí, které mají společnou potíž.

Aktuálně žádná formální svépomocná skupina neprobíhá. Paní Lenka zakládala svépomocnou skupinu pro ženy bez domova, které se setkaly s násilím. Skupina vzešla z výzkumu, který paní Lenka s kolegy prováděla. Z výzkumu vyplynulo téma neošetřených traumat v souvislosti s násilím páchaném na ženách bez domova. V rámci projektu paní Lenka s kolegy podnikla studijní cestu na Island, kde s tímto konceptem pracují. *„Došli jsme k závěru, že chceme dát ženám bez domova bezpečný prostor pro povídání si.“* Skupina běžela v roce 2016 – 2017. Spolupracovali s odbornicí, která měla terapeutické vzdělání, kurz krizové intervence a současně jí byl koncept organizace Jako doma, o.p.s. blízký. Důvodem účasti odborníka na skupině byla potřeba zajistit bezpečí pro případ výskytu nečekané události u některé z členek skupiny. Postupně skupina přestala fungovat. Organizace Jako doma, o.p.s. se nyní věnuje jiným aktivitám, např. arteterapii. Ukázalo se, že pro svépomocnou skupinu nyní organizátoři nemají kapacitu. *„V podstatě skupina běží neformálně. Samy se holky občas sejdou, když třeba teď vznikla potřeba pomoci jedné z žen, která otěhotněla.“* Paní Lenka doufá, že skupina se zase rozběhne od podzimu, jestliže se organizaci podaří sehnat finance na provoz komunitního centra.

*„Při nabízení skupiny novému členovi jsme se snažili používat běžná slova. Nepoužívat slova o terapii. Ženy slyšely na to, že je to spíš volnější, je to především o nich, že je to důvěrný.“*

Ve zpětných vazbách členky svépomocné skupiny pojmenovávaly jako přínosné možnost sdílet své zkušenosti s někým druhým v bezpečně nastaveném prostředí, kdo to má podobně. *„Ony to hodně braly jako takové povídání u kávy.“*

Institucionální a finanční podporu paní Lenka využívala pro skupinu a to především formou prostor, kde organizace Jako doma, o.p.s. platila nájem. Dále organizace zajišťovala malé občerstvení.

V kontaktu s jinými svépomocnými skupinami paní Lenka nyní není. V době zakládání skupiny spolupracovala s brněnskou neziskovou organizací Persefona a Intervenčním centrem v Praze. Skupiny nejsou její hlavní činností.

Mezi důležitá doporučení svým následovníkům paní Lenka řadí nepodcenit zajištění bezpečí na skupinách a praktické věci. Dále zvážit, zda na skupině má být přítomen někdo zvenčí, který bude držet hranice. V neposlední řadě mít jasno pro koho má být skupina určena a s jakým cílem.

Paní Marie, svépomocná skupina pro duševně nemocné, Brno

Paní Marie přirovnává svépomocnou skupinu ke klubu. *„Je to o tom, že ti lidi, kteří tam chodí, tam najdou sami sebe, kamarády, kteří jsou na stejné lodi. Můžou si tam svobodně bez kontroly popovídat o tom, co je trápí a na skupinu se těší. Je to skoro takový klub.“*

Impulesem ke vzniku svépomocné skupiny byla negativní zkušenost paní Marie z psychiatrické léčebny s terapeutickými skupinami. Paní Marie chtěla začít dělat skupiny podle svého. Byla tehdy kolegyní psycholožkou přijímána s rozpaky. Nejdříve začínala skupiny s ní, ale pak došly ke společnému konsenzu v tom, že lidé se před ní neotevrou. Teprve po té dostala volnost ve vedení skupiny a založila svépomocnou skupinu. *„Z počátku byli členové skupiny ostražití, moc se neznali a obávali se, zda nepůjde o něco podobného, jako v léčebně. Zasahovali nám do toho klienti s poruchami osobnosti, které jsem předtím neznala a musela jsem to řešit i na supervizi. Bylo to opravdu náročný. Pak se skupina usadila. Společně všichni na skupině jsme si vytvářeli, o čem má skupina být a toho jsme se pak drželi. To velmi pomohlo v tom, že lidi zjistili, že ta skupinka je o nich. Odtud to začalo dobře šlapat. Dříve byli takový otupělí, uzavření. Ted' už se to otvírá.“* Vytvořila se parta dnes už kamarádů, které se scházejí i mimo Celsuz Brno. *„Když přijde někdo nový, necháváme mu volnost ve sdělování věcí o sobě a ukazuje se, že ta parta ho dokáže úplně v pohodě přijmout. Je to tam takové spontánní. Někdy to spíš připomíná takovou besedu. A za to jsem moc vděčná.“* Skupina funguje 4 roky.

Zájemci o skupinu se sami ozývají sociální pracovníci Celsuzu, která je seznámí se svépomocnou skupinou jako s jednou ze služeb pro klienty a zjistí, zda je ve skupině místo. Další způsob kontaktování potencionálních členů skupiny probíhá v nemocnicích, kam pracovníci Celsuz docházejí. Také přímo paní Marie přichází za dvěma až třemi klienty do nemocnice a o svépomocné skupině si s nimi povídá. Skupina je nabízena dále

prostřednictvím letáků s osobními příběhy klientů, prostřednictvím webových stránek a facebooku. Chodí se též představovat na úřady nebo do léčeben. Za nejdůležitější paní Marie považuje osobní rozhovor s novými zájemci o skupinu.

Význam svépomocné skupiny považuje paní Marie za jednoznačně pozitivní. Popisuje, co ji na skupině překvapilo. *„Začali si navzájem pomáhat, přinášet si například potřebné oblečení. Byla jsem překvapená, že i z toho mála, co mají, jsou schopni dát nebo se poskládat a koupit, co ten druhý potřebuje. Pak z toho mají všichni úžasnou radost. A to mi přijde, že je to nejdůležitější, že se lidé naučí si vzájemně pomáhat. Jsou na dobré cestě a podle mě je to tak, jak aby to mělo v životě fungovat.“* Paní Marie vidí jako složité to, že je skupina omezena počtem 15 lidí. Domnívá se, že by ji potřebovalo mnohem více osob.

Práce na skupině je součástí pracovní náplně paní Marie. Občerstvení si zajišťují členové skupiny sami. Skupina se schází v prostorách Diecézní charity Brno.

Paní Marie je v kontaktu s peer-konzultantkou, kamarádkou z Českých Budějovic, ale není zde vedena svépomocná skupina. V Českých Budějovicích provozují skupinu více podobnou terapeutickým skupinám v léčebnách. Paní Marie sděluje, že na žádnou takovou podobnou skupinu jako vede ona, dosud nerazila, i když by za to byla ráda. Sdílení zkušeností, propojování považuje za dobrou věc. Domnívá se, že mnoho lidí odradí náročnost spojení osob s různými diagnózami. Práci s nimi vnímá jako extrémně náročnou.

V souvislosti s doporučením svým následovníkům paní Marie přímo nabízí, aby ji kontaktovali, jako člověka, který to zažil. Za důležité považuje upřímnost, otevřenost, nenadřazovat se nad ostatní členy skupiny a bezpodmínečně členy skupiny přijímat.

Paní Jarmila, svépomocná skupina pro osoby sociálně znevýhodněné, Vsetín

Paní Jarmila pokládá svépomocnou skupinu za sešlost, kde samotní členové skupiny jsou aktivní, i když je přítomen odborník. *„Svépomocná skupina je setkání lidí, kde pracovník je přítomen, ale nebaví je od začátku do konce. Snaží se o to, aby si členové sami řešili témata, sami se na skupině obsluhovali, sami začali rozhovory, ptali se druhých, sami si našli téma. Ten pracovník vše jen koriguje.“*

Svépomocná skupina s názvem Dámský klub vznikla v květnu 2018 na žádost samotných klientek, které měly zájem řešit své problémy nejen s pracovníkem organizace Elim Vsetín, o.p.s., ale i sdílet mezi sebou. Paní Jarmila popisuje svou zkušenost se vznikem skupiny. *„Cítila jsem potřebu udělat skupiny, aby nezanikla skupina mentálně postižených. Vedly mě k tomu rozhovory s jednotlivými klientkami. Rozhodla jsem se*

*připravit projekt, kde jsem popsala, o čem by to mělo být. Projekt jsme prezentovala na poradě. Všem se to líbilo. Pak jsem udělal průzkum mezi těmi, kterých by se to mohlo týkat a bylo to přijaté.*“ Paní Jarmila sděluje, že se dohodly se ženami na setkáních u kávy/čaje, kam přinese přednostně některá z členek skupiny téma. Během skupinového sezení se budou věnovat nějaké rukodělné činnosti (navlékání korálků, drátkování, šití aj.). *„Shodly jsme se na tom, že u práce se dobře povídá. Nejde o vytvoření výrobku, ale o navození lepší atmosféry pro sdílení potíží žen mezi sebou“.* Dosud proběhlo jedno setkání. *„Myslím, že je to teď dobře zajetý a ten zájem pořád je.“* Paní Jarmila se snaží o to, aby postupně mohla ženy nechat na skupině samotné, aby si mohly sdílet i intimní věci bez přítomnosti pracovníka, ale není si jistá, zda to se skupinou mentálně postižených žen bude možné. Zatím sleduje, jak se skupina vyvíjí. *„Nevím, jestli by pak nešlo o takové suplování normálního prostředí, jestli by si neměly zajít normálně do cukrárny.“* Paní Jarmila sděluje, že nejsou nějak časově omezeny. Má představu, že to bude běžet tak dlouho, dokud jim to bude dávat smysl.

Skupiny nabízí paní Jarmila nové člence vždy v osobním rozhovoru. Vzhledem ke specifiku cílové klientely nenabízí skupiny jinou formou. Důležité se pro klientky jeví spojení povídání si s vyráběním.

Svépomocná skupina pro ženy s různou formou znevýhodnění je významná v tom, že zde nalézají vztahy, protože většinou žijí samy. Paní Jarmila přibližuje motiv klientek k účasti na skupině. *„Oni hledají skupinu lidí, kteří jsou stejní, mají podobné problémy a to si myslím, že je pro ně zásadní. Najít někoho, kdo jim rozumí. Dostávají se do nějaké normálnosti, že to je v pořádku. Druzí to mají, taky tak.“*

Paní Jarmila hovořila o zajištění finanční podpory ze strany organizace Elim Vsetín, o.p.s. *„Vše tu máme. Finance jsme neřešili. Investovat do toho jsme nijak nemuseli. Aktivitu rádi podpoříme. Nemuseli jsme na ni shánět zvlášť peníze.“*

Paní Jarmila je v kontaktu s další svépomocnou skupinou, která také probíhá v organizaci Elim Vsetín, o.p.s.. Jde o kafárnu. S jinými svépomocnými skupinami v kontaktu není.

Tomu, kdo uvažuje o založení svépomocné skupiny, paní Jarmila doporučuje opatrnost při přijímání nových členů do skupiny. *„Ono se totiž může snadno stát, že do skupiny přijde člověk, který ji může snadno rozbít, na místo toho, aby se lidé na skupině vzájemně obohatili. Takže určitě ptát se lidí, hledat jejich potřeby a určitě nebyť zajetí pořád dokola, dokola...ty změny jsou dobré dělat.“*

## **5.4 Závěry výzkumného šetření**

Polostrukturované rozhovory, které jsem provedla se sedmi zakladateli svépomocných skupin a třemi organizátory svépomocných skupin, zkoumají zkušenosti respondentů. Analýzou dat jsem dospěla k sedmi kategoriím. První kategorie se zabývá pojmem svépomocná skupina, druhá popisuje vývoj konkrétní svépomocné skupiny v čase, třetí kategorie zachycuje formy nabízení skupiny novým členům, čtvrtá se zabývá významem svépomocné skupiny, pátá kategorie mapuje potřebu institucionální a finanční podpory svépomocných skupin, šestá zachycuje komunikaci různých svépomocných skupin mezi sebou a sedmá obsahuje doporučení budoucím zakladatelům svépomocných skupin.

Všech deset respondentů se shoduje v tom, že pod pojmem svépomocná skupina si představí společenství lidí se stejným problémem, který společně řeší, sdílí svoje zkušenosti a vzájemně si pomáhají. Čtyři respondenti popisují roli odborníka na skupině, který je především průvodcem, mentorem, tím, kdo pouze koordinuje nebo koriguje. Dva respondenti zdůrazňují důležitost vlastní zkušenosti odborníka s problémem, kterému je skupina věnována. Za důležité považují dva respondenti to, že se členové skupiny ocitají na jedné úrovni.

Vývoj svépomocných skupin v čase se přirozeně různí. U většiny skupin byla impulsem pro založení skupiny potřeba lidí se scházet a současně potkávat s někým, kdo řeší podobný problém, sdílet, povídat si. Tato potřeba vzešla vždy přímo od klientů. Ve dvou případech byla motivem ke vzniku skupiny potřeba nabídnout službu, která chybí. Jedna z respondentek zakládala skupinu v důsledku své negativní zkušenosti z terapeutických skupin. Poslední respondentka měla především vlastní motivaci pro vytvoření skupiny. Tuto skupinu se však dosud otevřít nepodařilo. Jedna ze svépomocných skupin je zcela nová. Proběhlo jedno setkání. Další již neprobíhá z důvodu nedostatku kapacity zaměstnanců a nedostatku financí. Zakladatelka této svépomocné skupiny plánuje obnovení skupiny v příštím roce. Zbylých sedm skupin běží po dobu několika let úspěšně a rozšiřují se. Pro dobrý chod skupiny je dle tří respondentů nutné stanovit si o čem přesně skupina má být, stanovit si pravidla skupiny a zajistit bezpečí ve skupině. Významné pro rozběh a dobrý vývoj svépomocných skupin byly ve všech případech zajištěné prostory pro scházení. Dvě svépomocné skupiny začínaly v parku, v kavárně nebo v bytě jedné



z členek. O udržení skupiny v následujících letech respondenti hovoří kladně. Osm respondentů, kterým aktuálně skupina dobře funguje, plánují vedení skupiny také v následujících letech. Jedna z nich plánuje předání následovnici, jestliže se najde. Ostatní respondenti vnímají svépomocnou skupinu jako živý organismus, který se neustále vyvíjí a je třeba stále se zamýšlet nad tím, kam skupinu dále posunout a jak ji upravit, aby vyhovovala svým členům. Jedna z respondentek hovoří o tom, že je to neustálý proces. Někteří zakladatelé svépomocných skupin pokládají významné pro udržení dobrého fungování skupiny přítomnost člověka, který chce skupinu organizovat. Sdělují, že bez aktivního člověka, který je organizátorem svépomocné skupiny, nelze skupinu udržet v chodu i kdyby bylo dostatek zájemců o skupinu.

Pro nabízení svépomocné skupiny jejich zakladatelé a organizátoři nejčastěji využívají webové stránky a facebook. Oproti tomu letáky využívají minimálně. Za nejvhodnější formu nabízení svépomocné skupiny považují dvě respondentky osobní rozhovor. Polovina respondentů nabízí svépomocnou skupinu už při vstupu do sociální služby, kterou poskytují v zastřešující organizaci. Polovina respondentů pokládá za důležitý způsob předání si informací o existenci svépomocné skupiny ten, že si zájemci o skupinu řeknou o její existenci sami mezi sebou. Šest oslovených zakladatelů nabízí skupinu ve spolupráci s jinými odborníky – praktickými lékaři, psychology, psychiatry, úředníky, pracovníky léčeben a nemocnic. Mnoho členů skupiny přichází právě na základě doporučení odborníka. Jeden respondent nabízí svépomocnou skupinu také v rámci osvěty a besed pro veřejnost. Za důležitý faktor při nabízení svépomocné skupiny čtyři respondenti označují zmínění dobrovolnosti účasti na skupině. Zájemci nejsou do ničeho tlačeni. Potřebují dle dotázaných slyšet, že když nechtějí mluvit, nemusejí. Tři respondenti považují za důležité, aby zájemci o svépomocnou skupinu věděli, že jde o bezpečnou formu pomoci, kde se zachází s jejich sděleními citlivě a jde o důvěrné prostředí. Pro některé je důležitá anonymita členství ve skupině. Tři respondentky uvádějí, že při nabízení skupiny, zareagovali zájemci na možnost popovídat si, vzájemně sdílet. Jedna zakladatelka považuje za nejdůležitější zasíťování, propojení s jinými odborníky. V neposlední řadě se jedné respondentce osvědčilo to, že při nabízení skupiny používala běžná slova.

Význam svépomocné skupiny je pro sedm dotázaných velký v řešení obtíží účastníků skupiny a skupinu vnímají jako hlavní činnost. Tři respondentky vnímají skupinu jako doplněk. Všichni respondenti označují za významné pro členy skupiny hned několik hodnot. Polovina respondentů spatřují hlavní význam skupiny v tom, že se setkali s porozuměním, byli přijati a zjistili, že někdo druhý to má podobně. Čtyři dotazovaní za důležité považují jednoznačně vztahy, které na skupině členové získávají a vyhledávají. Poslední respondentka za významné označuje zjištění, že svůj problém zvládnou – dostávají naději. Mezi dalšími hodnotami se objevuje třikrát možnost předávat si zkušenosti, rady, tipy. Dále třikrát je označena jako důležitá vzájemná podpora a pomoc členů. Dvě respondentky vnímají za významné pro členy skupiny to, že mohou otevřeně mluvit v bezpečném prostředí. Často zaznívá slovo sdílení. V neposlední řadě jedna z respondentek vidí smysl skupiny v dodání odvahy a posílení sebevědomí. Pro jednu respondentku je důležité, že členové skupiny dělají něco pro sebe a předcházejí svému zacyklení v problému. Významná pro členy svépomocné skupiny je také v jednom případě atmosféra skupin, která je pro účastníky lákavá.

Institucionální podporu využívají všichni respondenti. Devět svépomocných skupin vzniklo v již fungující organizaci jako jedna z nabízených aktivit. Jen jeden spolek vznikl právě z důvodu již probíhajících svépomocných skupin, k čemuž je vedla potřeba sdružit se a skupiny rozvíjet v dalších městech. Hledala jsem intenzivně svépomocnou skupinu, která by fungovala čistě samostatně, nikoliv pod žádnou organizací. Takovou skupinu jsem nenašla. Důvodem může být to, že tyto skupiny nejsou dostupné z internetových zdrojů, kde jsem pátrala nejvíce. Ale ani v osobních rozhovorech s odborníky jsem neuspěla, jelikož neměli povědomí o tomto typu skupiny. Institucionální podpora je jednoznačně potřebná, a to nejen proto, že zastřešující organizace finančně zajišťuje prostory, občerstvení, ale i proto, že dobré jméno organizace je zárukou, že bude svépomocná skupina naplněna. Organizace nabízí skupinu především pro své klienty, výjimku představuje jeden případ. Finanční podporu vnímá většina dotazovaných jako jednoznačně potřebnou. Současně zmiňují, že poskytnutí financí na provoz skupin je pro zastřešující organizace smysluplné a skupiny podporují ochotně. Neziskovými organizacemi je finanční podpora svépomocných skupin pokládána za minimálně zatěžující. Pouze v jedné svépomocné skupině si občerstvení hradí sami členové skupiny. Dvě respondentky žádaly finanční dotaci na provoz svépomocných skupin. V jednom případě dotace byla poskytnuta

a v druhém nikoliv. V jednom případě byl provoz svépomocné skupiny z důvodu nedostatku financí přerušen. Přestože svépomocné skupiny by měl organizovat člověk bez nároku na finanční odměnu, zmiňují někteří dotazovaní organizátoři svépomocných skupin, že za práci ve svépomocné skupině pobírají plat. Důvodem je to, že svépomocné skupiny jsou jednou z činností, které organizace, ve které pracují, svým klientům nabízí.

V kontaktu s jinými svépomocnými skupinami není sedm oslovených organizátorů svépomocných skupin. Většina z nich tuto potřebu ani nemá, nevyhledávají spojení s jinými skupinami. Jen jedna z těchto sedmi respondentek by propojení s podobnou svépomocnou skupinou uvítala. Zbylí tři respondenti jsou v kontaktu s jinými svépomocnými skupinami v České republice. Ve dvou případech z těchto tří šíří dobrou praxi s vedením svépomocné skupiny. Zajímavé je propojení měst. Svépomocná skupina z Jihlavy spolupracuje se svépomocnou skupinou v Ostravě. Svépomocná skupina z Prahy spolupracuje se svépomocnými skupinami v Brně, Zlíně, Českých Budějovicích a Liberci. Poslední dotazovaná byla v kontaktu s jinou svépomocnou skupinou pouze v období zakládání skupiny. Šlo o propojení pražské svépomocné skupiny s brněnskou. Nejintenzivnější spolupráce mezi svépomocnými skupinami existovala ve čtyřech případech v období zakládání nové skupiny v jiném městě, šlo o podporu kolegů v zavedení skupiny. Poté kontakty ustaly. Někteří komunikují o svépomocných skupinách na odborných konferencích či mezioborových setkáních.

Doporučení zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin svým následovníkům se různí. Všechna jsou z nějakého důvodu důležitá, proto je uvádím kompletně:

- Stanovit si pravidelný den a čas setkávání svépomocné skupiny.
- Počítat s tím, že počet příchozích na skupinu se mění – jde o nestabilní skupinu a tudíž se tím nenechat odradit.
- Ujasnit si, zda do toho chci jít, proč, s kým a zda na svépomocnou skupinu mám čas a energii.
- Nepodcenit spolupráci s profesionály a fázi příprav.
- Mít na paměti, že jde o aktivitu dobrovolnou a že každá skupina je jiná, a proto je dobré se umět přizpůsobit.
- Je dobré mít zkušenost odjinud. Mít ujasněno, co je svépomoc a jakou roli má mít odborník. Mít dobře popsáno, o co jde, aby tomu lidé rozuměli.

- Ujasnit si, zda do toho chci jít a jak to budu dělat po organizační stránce.
- Nepodcenit zajištění bezpečného prostoru na skupině a praktické záležitosti. Ujasnit si, zda chci mít ve skupině někoho zvenčí, kdo bude držet hranice. Ujasnit si pro koho je skupina určena a jaký má mít cíl.
- Upřímnost, otevřenost, nenadřazovat se a bezpodmínečně přijímat.
- Opatrnost při přijímání nových členů. Ptát se na potřeby zájemců o skupinu a nebát se změny.

## **6. Závěr**

Ve své práci jsem se zaměřila na svépomocné skupiny. O svépomocných skupinách toho bylo dosud v České republice publikováno velmi málo, což byl důvod výběru tématu mé práce. Nejvíce toho bylo napsáno o významu svépomocných skupin, ale nic o tom, jaké zkušenosti se zakládáním a udržením svépomocných skupin mají ti, co je zakládali, nebo se je snažili udržet v našich podmínkách. Z příslušných zdrojů se dozvídáme, že dnešní společnost přispívá k velkému rozvoji svépomocných skupin v mnoha sousedních zemích, ale nemáme zprávu o tom, zda je tomu tak i v České republice. Hovoří se o potřebě lidí vytvářet pospolitosti, které v přirozeném prostředí mizí. Vlivem mé vlastní zkušenosti se založením a vedením skupiny v Brně před třemi lety, vím, jak těžký úkol to je. Mimo hlavní cíl mé práce, kterým bylo oslovit zakladatele a organizátory skupin s otázkami, které dosud nebyly diskutovány, bylo také dát jim možnost, aby svými zkušenostmi přispěli dalším lidem, kteří by svépomocné skupiny zakládali.

Na základě zjištění vyplývajících z rozhovorů s respondenty se jasně ukazuje, že pro úspěšný chod svépomocné skupiny je důležitý člověk, který jakoby stojí za skupinou. Bez tohoto motivovaného a mnohdy také nadšeného jedince, jde jen stěží svépomocnou skupinu otevřít a udržet. Pokud takovýto člověk chybí, samotní zájemci o svépomocnou skupinu začnou ztrácet vzájemný kontakt. V rozhovorech s těmito lidmi jsem pocítovala radost z poznání, že zakladatelé a organizátoři svépomocných skupin práci ohledně svépomocných skupin vykonávají rádi, se zájmem a touhou pomoci druhým lidem. Věděli přesně, co dělají. Jelikož bez tohoto uvědomění se jednoduše svépomocným skupinám nedaří. Rozhovory s nimi byly pro mne velmi obohacující a i pro mne samotnou motivující k vykonávání dobré sociální práce.

Svépomocné skupiny jsou odlišné od skupin terapeutických v tom smyslu, že není v České republice příliš známo, jak je vlastně provádět, na co si dát pozor a kde jsou případná rizika. Ryze svépomocným skupinám byla v tehdejší Československu dosud věnována pouze jedna kniha. V České republice žádná. Knihy zaměřené na tuto oblast nalézáme v cizojazyčné odborné literatuře. Z toho vyplývá, že i zakladatelé a organizátoři svépomocných skupin tvoří svépomocné skupiny často tak, jak se domnívají, že je to nejlepší. Především se důkladně zajímají o potřeby těch, pro které má být konkrétní skupina určena. Následně vytvářejí skupinu na míru jejím členům. Současně se v rozhovorech ukazovalo, že není možné se spokojit s formou svépomocné skupiny tak, jak ji na počátku zamýšleli, ale že je třeba neustále hledat a přizpůsobovat svépomocnou

skupinu aktuální situaci. Z tohoto důvodu také většina dotázaných v mém výzkumu neopomenula zmínit pevné body, které je třeba mít na paměti. Body, kterých je třeba se držet. Zdůrazňovali skutečnost, že je nutné mít zcela jasno o čem má skupina být, komu je určena a s jakým cílem je provozována. Předchází tak riziku narušení skupiny a jejímu případnému rozpadu.

Respondenti zařazení do výzkumu zmiňovali kladné reakce okolí na jejich práci. Hovořili o tom, že slyší ze strany odborníků, že jsou jedni z mála, kteří nabízejí tuto formu sociální pomoci. Tento fakt je pak vedl ke snaze podpořit další svépomocné skupiny v jiných městech, kde o to kolegové projevili zájem. Přesto o propojení zakladatelů a organizátorů svépomocných skupin přímo na celorepublikové úrovni nestojí. Zakladatelé se cítí být natolik zaměstnání svou svépomocnou skupinou, že jim na další aktivity nezbývá čas.

V terminologii svépomocných skupin výzkum ukázal, že mnou oslovení respondenti se ve výkladu shodují. Shoda se týkala jak cíle svépomocné skupiny, tak role organizátora skupiny a role samotných účastníků skupiny. Vlastní zkušenost organizátora skupiny s řešením problému se jeví jako důležitá. Stejně tak to, že když už je ve skupině přítomen odborník, tak nevystupuje v roli odborníka. Je pouze tím, kdo zajišťuje bezpečí ve skupině a proces vrací k členům skupiny. Nenechává na sebe poutat pozornost, ale otvírá témata, pokud se to již neděje ze strany frekventantů skupiny a podporuje vzájemné sdílení členů skupiny mezi sebou.

V rozhovoru s jednou ze zakladatelek svépomocné skupiny se ukázalo, že účast na skupině není taková, jakou slibovala poptávka. Zájemci komunikují s organizátory skupin, že by o to moc stáli, ale potom nepřijdou. Často naráží na to, že lidé nemají čas, jsou vlastně vyčerpaní, ale když přijdou, tak jsou moc rádi. Zjišťují, že je skupina v konečné fázi přínosná.

Finanční náklady svépomocných skupin jsou natolik nízké, že z rozhovorů vyplývá, že nejsou určující, ovšem za předpokladu, že je svépomocná skupina podpořena institucionálně. Podstatné je mít zajištěny prostory pro setkávání, což se někdy daří bezplatně. Stále v oblasti svépomocných skupin panuje ochota vyjít si vzájemně vstříc a také fungovat často na bázi dobrovolnosti. Vystává otázka jak je to se svépomocnými skupinami, které nemají institucionální zastřešení. Existují vůbec takové svépomocné skupiny? Výzkum uskutečněný v mé bakalářské práci je nedostačující pro nalezení odpovědi na tuto otázku. Z mých zjištění se jeví, že takovéto skupiny nejsou nebo jen ve

velmi omezeném počtu, ale netroufám si tvrdit, zda tomu tak skutečně v České republice je.

Na závěr své práce ještě zmíním jednu skutečnost. Svépomocné skupiny jsou často opředeny mnoha nejasnostmi a někdy spojovány s nedůvěrou. Ve své profesní oblasti se setkávám s jistým tabuizováním svépomocných skupin. Kladu si otázku čím to je? Je to tím, že se o svépomocných skupinách tak málo ví? Je to udivující, protože, když oslovíte uvědomělé odborníky či laiky, kteří jsou s některou svépomocnou skupinou spojeni, je toho mnoho, co mohou sdělit. Jejich slova jsou hodnotná. Mají můj obdiv za to, čemu se věnují. Dokáží podporovat druhé, aby si předávali, co potřebují, aby si naslouchali, nalézali přijetí a porozumění a to s minimálním nárokem na odměnu. Svépomocným skupinám věnují sami sebe, své schopnosti, čas a energii. Největší odměnou jim je smysluplnost práce, kterou dělají a dobrý pocit z pomoci druhým.

## 7. Seznam použité literatury:

- BLAŽEK, Bohuslav. *Víc než pomoc sobě: Svépomocné skupiny v České republice*. Praha: Porozumění, 1994.
- VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2667-0.
- BAŠTECKÁ, Bohumila. GOLDMAN, Petr. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.
- BÚTORA, Martin. *Překročit svůj stín*. Praha: Avicentrum, zdravotnické nakladatelství, 1990. ISBN 80-201-0086-5.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 9788026209829.
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. *Encyklopedie sociální práce*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-262-0366-7.
- HARTLOVI, Pavel a Helena. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HARTL, Pavel. *Komunita občanská a komunita terapeutická*. Praha: Slon. 1997. ISBN 80-85850-45-1.
- HEJZLAROVÁ, Eva. *Svépomocné skupiny v Česku: mapa terénu, rizika dalšího vývoje a možnosti veřejné politiky*. Brno. Sociální práce. 1/2011. ISSN 1213 6204.
- KURTZ, Linda. *Self – help and support groups*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. 1997. ISBN 0-8039-7099-4.
- RENZETTI, C. M., CURRAN, D. J. *Ženy, muži a společnost*. Praha. Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0525-2.
- WILSON, Judy. *How to work with self help groups: guidelines for professionals*. Aldershot, Hants, England: Arena, 1995. ISBN 1–85742–289-9.

### Použité internetové odkazy:

CENTRUM CELZUS. Webové stránky. [cit. 2018-06-30]. Dostupné z:  
<http://celsuz.cz/celsuz/>

DOMÁCÍ HOSPIC JORDÁN. Webové stránky. [cit. 2018-06-13]. Dostupné z:  
<http://www.hospicjordan.cz/cz/>



G - CENTRUM TÁBOR. Webové stránky. [cit. 2018-05-31]. Dostupné z:

<http://www.gcentrum.cz/index.php>

ISIS – OBČANSKÉ SDRUŽENÍ PRO POMOC NÁHRADNÍM RODINÁM. Webové stránky. [cit. 2018-05-31]. Dostupné z: <http://isis-olomouc.cz/>

JAKO DOMA – Homelike, o. p. s. Webové stránky. [cit. 2018-06-20]. Dostupné z:

<http://www.jakodoma.org/>

KLÁRA POMÁHÁ, z.ú. Webové stránky. [cit. 2018-06-23]. Dostupné z:

<http://klarapomaha.cz/>

PORADNA SOCIÁLNÍ PRÁCE. Webové stránky. [cit. 2018-06-28]. Dostupné z:

<https://poradna-socialni-prace.webnode.cz/>

PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE JIHLAVA. Webové stránky. [cit. 2018-06-28].

Dostupné z: <https://www.pnj.cz/>

SPOLEK KOLUMBUS. Webové stránky. [cit. 2018-06-28]. Dostupné z:

<http://www.spolekkolumbus.cz/>

SPOLEK PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ. Webové stránky. [cit. 2018-06-28]. Dostupné z:

<http://www.pdz.cz/>

SPOLEK SFinga o.s. Webové stránky. [cit. 2018-06-29]. Dostupné z:

<https://www.sfingaos.cz/>

SVÉPOMOCNÁ SKUPINA POLÁRNÍK. Webové stránky. [cit. 2018-06-10]. Dostupné z:

<https://polarnik.webnode.cz/>

STOP SOCIÁLNÍ FÓBII BRNO. Facebook. [cit. 2018-06-10]. Dostupné z:

<https://www.facebook.com/stopsf/>

## **8. Seznam obrázků:**

Obrázek 1	Svépomocná skupina v Centru Anabell, z.s. ....	10
-----------	--	----

## Příloha 1.

### Návod pro polostrukturovaný rozhovor

Jaká je Vaše profese?

Jakou svépomocnou skupinou jste spojeni?

V jaké městě, v souvislosti se svépomocnými skupinami, působíte/jste působila?

Jak vykládáte pojem svépomocné skupiny?

Jaké byly okolnosti vzniku svépomocné skupiny, kterou jste zakládal/a?

Co bylo impulsem ke vzniku svépomocné skupiny?

Jakým způsobem se mohou potencionální členové skupiny o ní dozvědět?

Co považujete za důležitý faktor při nabízení skupiny novému členovi?

Jaký vliv má na fungování skupiny město, region, kde skupina probíhá?

Jak se skupina vyvíjela v čase?

Jaký význam má svépomocná skupina z Vašeho pohledu?

V čem spatřujete největší přínos?

Jste v kontaktu s nějakými dalšími svépomocnými skupinami?

Využíváte nějakou institucionální nebo finanční podporu? Je potřebná?

Jak vidíte vývoj svépomocných skupin do budoucna?

Co je potřeba do budoucna pro dobré fungování svépomocné skupiny?

Jaká máte doporučení pro své následovníky?